

Ugemenu

JULI / ULIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

FORMIDDAG

Formbrød med
flækærte-broccolispread

Gratinerede gulerodsboller

//
Agurk

Knækbrød
//
Smoothie med æble og
jordbær

Madbrødspizza
med hytteost
//
Ferskner

Boller
//
Vandmelon

FROKOST

Suppe
Gazpacho *
Bulgurstopping med
belugalinser og gulerodsrís*

Æg
Grov tærte*
af ølandshvede med broccoli,
majroer og spinat.
Nye kartofler og dild-
hvidløgsdip

[Link til opskrift - klik her](#)

Bælgfrugter
Blomkål i korma curry med
grønne linser*
Græskarchutney og
blomkålsris

[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk
Bagt laks* og søde kartofler*
Mango-quinoa salat med chili
og koriander

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og rester
Laksesalat* med dild og æble
Leverpostej og syltet græskar
Bønne-blomkålsspread med
karry*

//
Tomater og karse

[Link til opskrift - klik her](#)

EFTERMIDDAG

Gulerodsboller*
//
Fiskefarsbrød og glaskål
[Link til opskrift - klik her](#)

Kold chiagrød
//
Smoothie* med æble og
jordbær

[Link til opskrift - klik her](#)

Madbrødspizza*
med hytteost
//
Sommerhvidkål

[Link til opskrift - klik her](#)

Kold grov tærte
//
Grønne bønner og rugbrød

Stegte søde kartofler med
chilimayo
//
Blommer

*Her foreslår vi, at du producerer mere til senere brug.

To do

MANDAG

- Sæt dej over til gulerodsboller – ekstra til tirsdag formiddag
- Klargør ekstra gulerødder som "ris" til dagens frokost
- Gem lidt gazpacho til madbrødspizza onsdag eftermiddag og torsdag formiddag
- Sæt chiagrød over til tirsdag eftermiddag

TIRSDAG

- Blend smoothie til eftermiddag – ekstra til mandag formiddag
- Lav ekstra tærte til torsdag eftermiddag
- Kog ekstra kartofler til onsdagens curry
- Forbered græskar – ekstra til syltet græskar til frokost fredag
- Sæt dej over til madbrødspizza onsdag eftermiddag og torsdag formiddag

ONSDAG

- Forbered blomkål – lidt ekstra til spread frokost fredag
- Gem rester fra kormaen til fredagens spread
- Bag ekstra madbrødspizza til torsdag formiddag

TORSDAG

- Rør chilimayo til fredag eftermiddag – gem lidt chili til dagens frokost
- Forbered søde kartofler til frokost – ekstra til fredag eftermiddag
- Bag ekstra laks til rørt salat til frokost fredag og mandag eftermiddag
- Sæt dej over til boller fredag formiddag – ekstra til mandag formiddag
- Sæt kikærter i blød til fredagens spread
- Forbered laksesalat til frokost fredag – ekstra til mandag eftermiddag

FREDAG

- Bag ekstra boller til mandag formiddag
- Kog kikærter til frokostens spread
- Lav ekstra bønne-blomkålsspread til mandag formiddag.
- Forbered grøntsager til mandagens suppe/grøddag