

Ugemenu

JUNI / LIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

FORMIDDAG

Formbrød
Hvid bønnehummus
med timian og valnødder

[Link til opskrift - klik her](#)

Ølandsboller
//
Jordbær

Gratineret
kartoffelmadbrød
//
Melon

Knækbrød
//
Banan og peanutbutter

Abrikos- og
græskærneboller*
//
Æble

[Link til opskrift - klik her](#)

FROKOST

Grød
Kornotto af perlebyg
med majroer, asparges*
og stegte kartofler*

[Link til opskrift - klik her](#)

Kød
Kalkunfrikassé med asparges,
gulerødder, edamamebønner
og hvide bønner*
Nye kartofler* med løvstikke

[Link til opskrift - klik her](#)

Bælgfrugt
Chili sin carne*
Bulgur og spinat med
mynteyoghurt*

[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk
Ovnbagt rødspætte* med
sommergrøntsager* og
nye porrer

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og rester
Æg, karse og mayo
Karryhumus med mynte*
Fiskesalat af rødspætte* med
dild og citron

//
Broccoli og nye ærter

[Link til opskrift - klik her](#)

EFTERMIDDAG

Ølandsboller*
med makrel i tomat
//
Tomater og glaskål

[Link til opskrift - klik her](#)

Gratineret
kartoffelmadbrød*
//
Agurk

[Link til opskrift - klik her](#)

Kartoffelmadder
//
Hytteost og purløg

Tortillas
og karryhumus* med mynte
//
Spidskål

[Link til opskrift - klik her](#)

Ovnbagte
sommergrøntsager
med mynteyoghurt

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

To do

MANDAG

- Sæt dej over til ølandsboller – ekstra dej til boller tirsdag formiddag
- Dejen har det bedst ved at blive lavet fredag i ugen før, og koldhæve weekenden over.
- Damp ekstra asparges til frokost tirsdag
- Lav ekstra kartofler til madbrød tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag
- Sæt evt. brøddej over til madbrød
- Sæt hvide bønner i blød til tirsdagens frokost – ekstra til onsdagschili
- Gem brødrester på frost til brødgrissini til næste mandags frokost

TIRSDAG

- Sæt dej over til madbrød – ekstra til onsdag formiddag
- Kog hvide bønner – ekstra til onsdagens chili
- Sæt blandede bønner i blød, eks. kidneybønner og kikærter til onsdagens chili - ekstra til carryhummus torsdag eftermiddag og fredag frokost
- Kog ekstra kartofler til onsdag eftermiddag
- Gem overskydende grøntsager til chilien onsdagens frokost
- Bag ekstra madbrød til onsdag formiddag
- Gem brødrester på frost til brødgrissini til næste mandags frokost

ONSDAG

- Kog bønner, eks. kidneybønner og kikærter – ekstra til carryhummus torsdag eftermiddag og fredag frokost
- Lav ekstra mynteyoghurt til fredag eftermiddag
- Gem rugbrødsrester til rugbrøds croutoner til tirsdag eftermiddag næste uge
- Forbered sommergrønt til torsdagens frokost

TORSDAG

- Lav carryhummus – gem ekstra til frokost fredag
- Bag ekstra rødspætter til fiskesalat frokost fredag og mandag eftermiddag
- Lav mayo klar til frokost – lav ekstra til frokost tirsdag, torsdag og fredag i næste uge
- Sæt dej over til abrikos- og græskærne boller fredag formiddag – ekstra til mandag formiddag

FREDAG

- Bag ekstra abrikos- og græskærne boller til mandag formiddag
- Gem fiskesalat til mandag eftermiddag
- Gem rugbrødsrester til rugbrøds croutoner til tirsdag eftermiddag næste uge
- Forbered grøntsager til mandagens suppe