

# Ugemenu

JUNI / ULIGE UGER

## MANDAG

## TIRSDAG

## ONSDAG

## TORSDAG

## FREDAG

### FORMIDDAG

Abrikos- og  
græskærnebolle  
//  
Friskost og gulerødder

Focaccia  
med rosmarin  
//  
Hindbær

Kold chiagrød på koldskål  
//  
Rabarberkompot  
[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbarer  
//  
Melon og bladselleri  
[Link til opskrift - klik her](#)

Formbrød med smørbonner  
//  
Råsyltet jordbær-  
rabarber-kompot\*  
[Link til opskrift - klik her](#)

### FROKOST

**Suppe**  
Kartoffel-ærtesuppe  
med chorizo og  
grillede brødgrissini  
[Link til opskrift - klik her](#)

**Æg**  
Japansk æggekage\* med  
sommerkålsråkost og  
purløgsmayo\*  
[Link til opskrift - klik her](#)

**Bælgfrugter**  
Tarteletter med hvide bønner\*  
og sommergrøntsager\*

**Fisk**  
Fiskefrikadeller\*  
med ørred og smørbonner.  
Råstegte kartofler\* og hjem-  
merørt remoulade\*  
[Link til opskrift - klik her](#)  
og [her](#)

**Rugbrød og rester**  
Hytteost, agurk og karse  
Fiskefrikadeller og remoulade  
Chorizo og hvid bønne  
sommergrøntsags spread  
//  
Blomkålsbuketter

### EFTERMIDDAG

Focaccia\* med rosmarin  
//  
Fiskesalat og rød peber  
[Link til opskrift - klik her](#)

Koldskål\*  
//  
RugbrødscROUTONER og  
rabarberkompot\*

Rugbarer\* med kold  
æggekage  
//  
Radiser

Knækbrød  
med hvid bønne-  
sommergrøntsagsspread\*  
//  
Ærter  
[Link til opskrift - klik her](#)

Kolde stegte kartofler  
og gulerødder  
//  
Grøn harissa  
[Link til opskrift - klik her](#)

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

# To do

## MANDAG

- Sæt dej over til focaccia - ekstra til tirsdag formiddag

Dejen kan med fordel slås op allerede fredag ugen før og hæve på køl

- Gem chorizo til fredag frokost
- Kog eller bag rabarberkompot til tirsdag eftermiddag, onsdag formiddag og fredag formiddag

## TIRSDAG

- Sæt dej over til onsdagens rugbarer - ekstra til torsdag formiddag
- Sæt hvide bønner i blød til onsdagens frokost - ekstra til bønnespread torsdag
- Lav ekstra puruløgsmayo til remoulade torsdag og fredag frokost
- Lav ekstra æggekage til onsdag eftermiddag
- Lav ekstra koldskål til chiagrøden.
- Bland og sæt chiagrød på køl til onsdag formiddag

## ONSDAG

- Ælt rugdej. Hæv og bag til eftermiddagsmad -ekstra til torsdag formiddag
- Lav ekstra sommergrøntsager til spread torsdag eftermiddag og gem grønnsager til syltning til remo til torsdag og fredag frokost
- Sylt grønnsager
- Sæt smørbonner i blød til frokost torsdag - ekstra til formbrød fredag og mandag formiddag
- Sylt friske jordbær i rabarberkompot til fredag formiddag - ekstra til mandag formiddag næste uge

## TORSDAG

- Rør fars til fiskefrikadeller - ekstra fiskefrikadeller til frokost fredag og bag resten som farsbrød til fiskepålæg mandag eftermiddag næste uge
- Steg ekstra fiskefrikadeller til frokost fredag
- Rør ekstra remoulade til frokost fredag
- Steg ekstra kartofler til fredag eftermiddag
- Lav ekstra bønnespread til fredag frokost
- Sæt dej over til formbrød fredag

## FREDAG

- Bag ekstra formbrød til mandag formiddag
- Forbered grønnsager til mandagens suppe/grød