

Ugemenu

DECEMBER UGE 1 / LIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød med friskost
//
Mandariner

Ølandshvedebrød
med 100 % fuldkorn
//
Æblesmør af vinteræbler

Knækbrød med frø og kerner
//
Banan-appelsinlassi

Madbrød med bagte
rodfrugter og kartoffel
//
Appelsinbåde

Græskærkerne-boller*
med svesker
//
Pære

[Link til opskrift - klik her](#)

FROKOST

Grød
Fuldkornsrisgrød
med kanel- rugbrøds-
croustons*
hassel nødder og æblemos*

[Link til opskrift - klik her](#)
[Link til opskrift - klik her](#)

Kød
Farsbrød* med kylling,
svampe og persillerødder

Stegte kartofler* og
grønkalssalat med æble
og valnødder

[Link til opskrift - klik her](#)

Bælgfrugter
Vinter-Kala Chana med
rodfrugter*(kikærter*)

Fuldkornsbulgur*
og grønkalssalata*

[Link til opskrift - klik her](#)
[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk
Gratin af sej
Bulgurstabbouleh med knuste
gulerødder* og citron

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og Rester
Karrysild og smilende æg
Farsbrød med syltede
gulerødder og persillemayo*
Bagte blomkål og
rosenkålspuré

[Link til opskrift - klik her](#)
[Link til opskrift - klik her](#)

MELLEMMÅLTID

Ølandshvedebrød med
100 % fuldkorn*
//
Makrel i tomat
Dampet broccoli*

[Link til opskrift - klik her](#)

Sprøde rugbrødsskorper
med kanel(sukker)
//
Banan-appelsinlassi*
med mynte og broccoli

[Link til opskrift - klik her](#)

Madbrød med bagte
rodfrugter og kartoffel*
//
Dampede gulerødder*

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og
rosenkålspuré* med
mandler og kikærter

Ovnstegte rosenkål og
kartofler med raitadip

To do

MANDAG

- Sæt dej over til ølandshvedeboller – lav ekstra dej til ølandshvedebrød tirsdag formiddag
- Kog ekstra æblemos til æblesmør tirsdag
- Bag ekstra ølandshvedebrød til tirsdag formiddag
- Rist ekstra rugbrød til tirsdag eftermiddag
- Forbered ekstra broccoli til tirsdag eftermiddag

TIRSDAG

- Bag ekstra farsbrød til frokost fredag
- Bag ekstra kartofler til madbrød onsdag eftermiddag og torsdag eftermiddag
- Sæt kikærter i blød til onsdagens Kala Chana – ekstra til spread torsdag eftermiddag
- Lav ekstra appelsin-bananlassi til onsdag formiddag

ONSDAG

- Forbered ekstra rodfrugter til madbrød onsdag eftermiddag og torsdag formiddag
- Kog ekstra fuldkornsbulgur til tabbouleh torsdag
- Kog ekstra kikærter til spread torsdag eftermiddag
- Lav ekstra raita til dip fredag eftermiddag
- Forbered ekstra gulerødder til torsdagens frokost og syltede gulerødder fredag

TORSDAG

- Lav ekstra rosenkålspuré til frokost fredag
- Sæt ekstra dej over til græskærneborer fredag og mandag formiddag
- Kog syltelage og sylt gulerødder til fredag

FREDAG

- Bag ekstra græskærneborer til mandag formiddag
- Lav ekstra persillemayo til mandag eftermiddag