

Ugemenu

DECEMBER UGE 2 / ULIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Græskarkerneboller
med svesker

//
Clementiner

Gulerodsboller

//
Vinteræbler

Knækbrød med sød
butternutpuré

Sprøde rugbrødssnitter
med frugtkompot

Formbrød bagt med smør-
bønner

//
Granatæble

[Link til opskrift - klik her](#)

FROKOST

Suppedag

Persillerodssuppe med
spinat, topping af sprøde
græskarkerner og kikærter*

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

Æg

Æggekage* med porrer,
kartofler og kikærter
Dip af sød butternutpuré*
Beder* med
sennepsvinaigrette

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

Bælgfrugter

Cacio e Pepe
med pasta og smørbønner*
Grønkålsråkost med
jordskokker*, æble* og
orangevinaigrette

[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk

Spicy fiskefrikadeller*
(Fish cakes)
Nudler med lynstegt kål og
peanutbutterdip*

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

Rugbrød og Rester

Kyllingekødpølse og bedesalat
Fiskefrikadeller med
sennepsmayonnaise
Broccolispread med
smørbønner
Dampet hvidkål

[Link til opskrift - klik her](#)

MELLEMMÅLTID

Gulerodsboller*
med torskerogn og
persillemayo

//
Dampet glaskål

[Link til opskrift - klik her](#)

Kold grød med
frugtkompot* og kokoschips

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

Rugbrødsbarer*,
kold æggekage og
sennepsmayonnaise*

//
Dampet broccoli*

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

Knækbrød
Cremet bedesalat* med æble
og smørbønner

[Link til opskrift - klik her](#)

Sesamristede bagekartofler
med peanutbutterdip

//
Gulerødder

To do

MANDAG

- Sæt dej over til gulerodsboller til eftermiddag – ekstra til tirsdag formiddag
- Forbered grønt til æggekage tirsdag og onsdag
- Rør den kolde grød til tirsdag eftermiddag og sæt på køl
- Bag ekstra gulerodsboller til tirsdag formiddag

TIRSDAG

- Bag ekstra æggekage til onsdag eftermiddag
- Lav ekstra butternutpuré til onsdag formiddag
- Sæt smørbøtter i blød til frokost onsdag – ekstra til torsdag eftermiddag, brødet fredag formiddag og fredagens frokost
- Kog ekstra beder til torsdag eftermiddag og frokost fredag
- Kog ekstra frugtkompot til torsdag formiddag

ONSDAG

- Lav ekstra rugbrødsbarer til torsdag formiddag
- Rør ekstra sennepsmayonnaise til frokost fredag
- Kog ekstra smørbøtter til torsdag og fredag
- Damp ekstra broccoli til spread frokost fredag og mandag formiddag

TORSDAG

- Steg ekstra fiskefrikadeller til frokost fredag
- Lav ekstra peanutbutterdip til fredag eftermiddag og eventuelt mandag formiddag
- Rør ekstra bedesalat til frokost fredag
- Lav ekstra dej til formbrød fredag- og mandag formiddag

FREDAG

- Bag ekstra formbrød til mandag formiddag