

# Ugemenu

FEBRUAR UGE 1 / LIGE UGER

## MANDAG

## TIRSDAG

## ONSDAG

## TORSDAG

## FREDAG

### MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød  
//  
Blodappelsin og dadler

Ølandsbrød  
//  
Grillet grønkålspesto

Madbrød\* bagt med  
flækærter og græskar  
//  
Appelsinbåde

Grøntsagsbrud  
//  
Banan og tranebær

Figenbrød\* og hassel-  
nøddetahin med kakao\*  
[Link til opskrift - klik her](#)  
[Link til opskrift - klik her](#)

### FROKOST

**Grød**  
Flækotto\*  
med grillet grønkålspesto\*  
og parmesan  
[Link til opskrift - klik her](#)  
[Link til opskrift - klik her](#)

**Kød**  
Boller\* i karry med kylling,  
brune linser og chunky  
hokkaido\*  
Æblerelish\* og brune ris  
[Link til opskrift - klik her](#)

**Bælgfrugter**  
Millionbønner\*  
Kartoffel-blomkåls-\* mos\*  
Gulerods-bederåkost\*

**Fisk**  
Fiskefilet af lange\* med  
æble- estragonsauce\*  
Små stegte kartofler  
og dampet rødkål  
[Link til opskrift - klik her](#)  
[Link til opskrift - klik her](#)

**Rugbrød og Rester**  
Frikadeller og æblerelish  
Fiskesalat med æble og  
estragon\*  
Kartoffel-blomkålshummus  
og ovnstegte gulerødder

### MELLEMMÅLTID

Ølandsbrød\*  
Torskecreme  
//  
Vinteræbler\* (Elstar)  
[Link til opskrift - klik her](#)

Madbrød\* bagt med  
flækærter og græskar  
//  
Gule beder\*  
[Link til opskrift - klik her](#)

Grøntsagsbrud\*  
(blomkål, gulerod, beder)  
//  
Clementiner

Bløde tortillas  
med kartoffelblomkåls-  
hummus\*

Ovnfritter af søde kartofler  
med chilimayo\*  
[Link til opskrift - klik her](#)  
[Link til opskrift - klik her](#)

# To do

## MANDAG

- Sæt dej over til ølandsbrød – ekstra til tirsdag formiddag og til madbrød til tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag
- Skyl og kog ekstra flækærter separat til madbrød tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag
- Lav ekstra grønålspesto til tirsdag formiddag
- Forbered græskar til frokost tirsdag og til madbrød tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag
- Skyl og rens ekstra æbler og lav æblerelish til tirsdag frokost og fredag

## TIRSDAG

- Rør ekstra kødfars til frikadeller til frokost fredag
- Bag ekstra madbrød til onsdag formiddag
- Skræl ekstra beder til onsdag frokost og eftermiddag onsdag og torsdag formiddag
- Sæt bønner i blød til millionbønner onsdag – ekstra til hummus torsdag eftermiddag og frokost fredag

## ONSDAG

- Riv ekstra råkost til grøntsagsbrud til eftermiddag og torsdag formiddag
- Bag ekstra grøntsagsbrud til torsdag formiddag
- Kog ekstra bønner separat til hummus torsdag eftermiddag og fredagens frokost
- Gem overskydende mos fra frokosten til hummus torsdag eftermiddag og fredag frokost
- Rør mayo til fiskesalat til frokost fredag og mandag eftermiddag – ekstra til chilimayo fredag eftermiddag

## TORSDAG

- Bag ekstra lange – uden panering – til fiskesalat fredag og mandag eftermiddag
- Gem overskydende kartofler fra frokosten til hummus til eftermiddag og fredag
- Lav ekstra æble-estragonsauce til fiskesalat fredag og mandag eftermiddag
- Blend hasselnøddetahin til fredag formiddag – ekstra til mandag formiddag
- Sæt dej over til figenbrød fredag formiddag og mandag formiddag

## FREDAG

- Bag ekstra figenbrød til mandag formiddag
- Sæt smør-bønner i blød til frokost mandag og onsdag