

# Ugemenu

FEBRUAR UGE 2 / ULIGE UGER

## MANDAG

## TIRSDAG

## ONSDAG

## TORSDAG

## FREDAG

### MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød  
(Figenbrød)  
  
//  
Hasselnøddetahin med kakao

Ølandshvedebrød med  
100 % fuldkorn  
  
//  
Banan

Knækbrød  
  
//  
Hytteost og Cox Orange

Madbrød med grønkål,  
butternut og valnødder  
  
//  
Grapefrugtbåde

Kernemuffins med kanel,  
kerner og tranebær  
  
//  
Mandariner  
  
[Link til opskrift – klik her](#)

### FROKOST

**Suppedag**  
Blomkålssuppe\* med  
smørbønner\* og spinat  
Rugbrødsgrissini med  
hvidløgsolie\*  
  
[Link til opskrift – klik her](#)

**Æg**  
Shakshuka bagt i fad med  
butternut\*, savoykål og æg

**Bælgfrugter**  
Smørbønne-mac'n'cheese  
med vinterporrer  
  
Grønkålssalat\* med  
gulerødder\* og appelsin  
  
[Link til opskrift – klik her](#)

**Fisk**  
Skaldyrsgryde med cremet  
karry og vintergrøntsager  
(gulerod og broccoli\*)  
  
//  
Ris  
  
[Link til opskrift – klik her](#)

**Rugbrød og Rester**  
Kyllingeleverpostej og  
syltede gulerødder  
Cremet laksesalat med  
grønkål og æble  
Kartoffelmad med mayo\*  
og ristede løg  
Brocolibidder  
[Link til opskrift – klik her](#)  
[Link til opskrift – klik her](#)  
[Link til opskrift – klik her](#)

### MELLEMMÅLTID

Ølandshvedebrød\* med  
100 % fuldkorn  
Fiskesalat med æble og  
estragon  
  
//  
Saltbagte jordskokker  
med skræl  
[Link til opskrift – klik her](#)  
[Link til opskrift – klik her](#)

Hvid pizza med blom-  
kålscreme, kartoffelskiver\*,  
hvidløgsolie og revet ost  
  
[Link til opskrift – klik her](#)

Madbrød med grønkål\*,  
butternut og valnødder\*  
  
//  
Mandariner  
  
[Link til opskrift – klik her](#)

Rugbrød og koldrøget laks\*  
toppet med cremet  
grønkål-æblesalat\*  
  
[Link til opskrift – klik her](#)  
[Link til opskrift – klik her](#)

Halve bagte kartofler  
med trøffelmayo  
  
[Link til opskrift – klik her](#)

# To do

## MANDAG

- Sæt dej over til ølandshvedebrød – ekstra til tirsdag formiddag og pizza tirsdag eftermiddag
- Kog ekstra smørbonner til frokost onsdag
- Gem blomkålscreme til tirsdagens pizza
- Bag ekstra ølandshvedebrød til tirsdag
- Lav ekstra hvidløgsolie til pizza tirsdag eftermiddag

## TIRSDAG

- Klargør ekstra butternut til madbrød onsdag eftermiddag og torsdag formiddag
- Sæt dej over til madbrød onsdag eftermiddag – ekstra til torsdag formiddag

## ONSDAG

- Skyl og rib ekstra grønkål til eftermiddagens madbrød og cremet grønkål-æblesalat torsdag eftermiddag og frokost fredag
- Rør mayo til grønkål-æblesalat torsdag og fredag, og til fredagens kartofler
- Forbered ekstra gulerødder til frokost torsdag og fredag
- Bag ekstra madbrød til torsdag formiddag

## TORSDAG

- Klargør ekstra broccoli til frokost fredag
- Lav ekstra gulerødder og sylt til frokost fredag
- Gem lidt koldrøget laks til laksesalat fredag
- Lav ekstra af den cremede grønkål-æblesalat til frokost fredag
- Sæt dej over til kernemuffins fredag og mandag formiddag

## FREDAG

- Bag ekstra kernemuffins til mandag formiddag
- Gem mayo til om eftermiddagen og smag den til med trøffelolie