

Ugemenu

JANUAR UGE 1 / LIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød med
jordnøddesmør

//
Clementiner

Hvedeboller bagt med
æble og selleri

//
Figenpålæg

Brød bagt med øllebrød
og appelsinskal

//
Pære

Gratineret madbrød* med
knuste kartofler og rosmarin

//
Blodappelsin

Formbrød*
Græskarkernetahin
og dadler

//
Banan

[Link til opskrift - klik her](#)

FROKOST

Grød

Krydret øllebrød*
Pisket fløde og
ristede græskarkerner*
Cox Orange-æblekompot*

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

Kød

Gullash med kalkunlår,
gulerødder*, kikærter*
Bagte, knuste kartofler

[Link til opskrift - klik her](#)

Bælgfrugter

Pasta Bolognese
med røde bønner*,
belugalinser og oregano

//
Savoykålsråkost* med
tranebær og appelsin

[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk

Fiskecurry af lange*
med vinterporrer,
blomkål* og kokoschips

//
Kardemommebulgur

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og Rester

Fiskesalat* rørt med blomkål,
dild og hytteost
Kyllingepølse og kartofler
med mayonnaise*
Rød bønne-tomatspread og
dampede gulerødder

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

MELLEMMÅLTID

Hvedeboller* bagt med
æble og selleri

//
Friskost og røget laks

[Link til opskrift - klik her](#)

Brød* bagt med øllebrød og
appelsinskal

//
Æblekompot

[Link til opskrift - klik her](#)

Gratineret madbrød* med
knuste kartofler og rosmarin

//
Bagte gulerødder

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

Quesadilla af tortillas
med rød bønne-tomatspread
med græskarkernetahin*

//
Dampede blomkål*

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

Savoykålschips og knækbrød
med cashewsmør*

//
Ingrid Marie-æbler

[Link til opskrift - klik her](#)

To do

MANDAG

- Skyl og rens æbler til både æblekompot og boller
- Kog ekstra æblekompot til tirsdag eftermiddag
- Sæt dej over og bag hvedeboller til eftermiddag – ekstra til tirsdag formiddag
- Gem lidt øllebrød til brød tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag
- Rist ekstra græskarkerner til tahin torsdag eftermiddag og fredag formiddag
- Sæt kikærter i blød til frokost onsdag
- Sæt dej over til brød tirsdag eftermiddag – ekstra til onsdag formiddag

TIRSDAG

- Skyl og skræl gulerødder til onsdagens Pasta Bolognese, ekstra til onsdag eftermiddag og frokost fredag
- Bag ekstra kartofler til madbrød onsdag eftermiddag og torsdag formiddag
- Bag ekstra brød til onsdag formiddag
- Sæt røde bønner i blød – ekstra til spread torsdag eftermiddag og frokost fredag
- Sæt dej over til madbrød onsdag eftermiddag – ekstra til torsdag formiddag

ONSDAG

- Kog røde bønner separat til Bolognesen og gem nogle til spread torsdag eftermiddag og frokost fredag
- Gem yderblade til savoykålchips til fredag eftermiddag
- Bag ekstra madbrød til torsdag formiddag

TORSDAG

- Damp ekstra lange til fiskesalat fredag og mandag eftermiddag
- Forbered ekstra blomkål til eftermiddag og til fiskesalaten fredag
- Lav ekstra græskarkernetahin til fredag formiddag
- Sæt dej over til formbrød fredag formiddag

FREDAG

- Bag ekstra formbrød til mandag formiddag
- Sæt hvide bønner i blød til frokost mandag – ekstra til hvid bønne-selleripuré onsdag og fredag
- Rør ekstra mayo til fiskesalat og til frokost torsdag og fredag eftermiddag
- Rist ekstra cashewnødder til cashewtahin tirsdag formiddag, onsdag eftermiddag og frokost fredag