

Ugemenu

JANUAR UGE 2 / ULIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød*
(Formbrød)
//
Figner og banan

Fuldkornsbrød med 50 %
purpurhvede
og cashewtahin*
//
Mandariner

Kerneknækbrød
//
Smoothie med gulerod,
havtorn og appelsin

Sprøde rugbrødsskorper
med kanelsukker
//
Granatæble

Boller* med kardemomme
og græskarkerner
//
Friskost og banan

[Link til opskrift – klik her](#)

FROKOST

Suppedag

Krydret tomatsuppe
Lynbagt grønkål* og hvide
bønner* med hvidløgsolie
//
Gratinerede brødcroustons

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

ÆG

Stegte ris med æg og
jordnødder
Lynstegte porrer, vinterkål
og gulerødder*

[Link til opskrift – klik her](#)

Bælgfrugter

Vinter-dahl med
saltbagt selleri*
og grønkålspesto*

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

Fisk

Stegte sild* med æble
Butternutfritter* og knold-
selleriremoulade* med karry

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

Rugbrød og Rester

Æggesalat med saltbagt
selleri*
Syltede stegte sild
og bolchebeder
Hvid bønne-selleripuré
med cashewtahin og dampet
romanesco

[Link til opskrift – klik her](#)

MELLEMMÅLTID

Fuldkornsbrød* med 50 %
purpurhvede og
fiskesalat rørt med blomkål,
dild og hytteost
//
Dampet rødkål

[Link til opskrift – klik her](#)

Kold chiagrød og
smoothie* med gulerod,
havtorn og appelsin

[Link til opskrift – klik her](#)

Rugbrød og
hvid bønne-selleripuré med
cashewtahin*
//
Dampet romanesco*

Pasta med grønkålspesto
/
Bolchebeder*

Ovnstegte kartoffelbåde
og butternutfritter med
knoldselleriremoulade

[Link til opskrift – klik her](#)

To do

MANDAG

- Sæt dej over til fuldkornsbrød til eftermiddag – ekstra til tirsdag formiddag
- Kog ekstra hvide bønner til spread onsdag og fredag
- Bag ekstra grønkål til pesto onsdag og torsdag
- Rør chiagrød og sæt på køl til tirsdag eftermiddag
- Bag ekstra fuldkornsbrød til tirsdag formiddag

TIRSDAG

- Lav cashewtahin til onsdag eftermiddag og frokost fredag
- Forbered selleri til frokost onsdag og ekstra til spread og remoulade torsdag og fredag

ONSDAG

- Blend ekstra grønkålspesto til torsdag eftermiddag
- Rens og snit ekstra romanesco til frokost fredag
- Bag rugbrødsskorper med kanelsukker til torsdag formiddag

TORSDAG

- Steg ekstra sild og sylt til fredag
- Lav ekstra knoldselleriremoulade til frokost fredag
- Bag ekstra beder til frokost fredag
- Ordn ekstra butternut til fritter fredag
- Sæt dej over til boller græskarkerner og kardemomme

FREDAG

- Bag ekstra boller til mandag formiddag
- Lav evt. ekstra æggesalat til mandag eftermiddag næste uge