

Ugemenu

NOVEMBER / LIGE UGER

FORMIDDAG

Tortillas
med græskarpuré

//
Ingrid Marie-aebler
[Link til opskrift - klik her](#)

Rughvedebrød
med flækærter

//
Tyttebærekompot

Grødbrød

//
Pærer

Kartoffelsnack med timian

//
Citronhummus

Boller*

//
Æble-tyttebærmarmelade
[Link til opskrift - klik her](#)
og [her](#)

Grød
Risengrød med trekorn,
tyttebærekompot*
og nøddeknas
[Link til opskrift - klik her](#)

Kød
Kylling-bønnefrikadeller*
glaserede i honning og dijon

//
Stuvet grønkål og knuste
kartofler
[Link til opskrift - klik her](#)

Bælgfrugt
Bønnecassoulet*
med fennikel, blomkål*
og gule beder*
[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk
Sild stegt*
med æble og mild
senepssovs

//
Æble-spidskålssalat
og kålrabifriter*
[Link til opskrift - klik her](#)
og [her](#) og [her](#)

Rugbrød og rester
Stegte syltede sild
med persillemayonnaise*
Kyllinge-bønnefrikadeller
Blomkålsspread

//
Syltede beder
og gulerødder

FROKOST

Rughvedebrød* med
flækærter

//
Æggesalat med karry og
marinerede sild
[Link til opskrift - klik her](#)
og [her](#)

Grødbrød*

//
Citronhummus*
[Link til opskrift - klik her](#)
og [her](#)

Kartoffelsnack* med timian

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

Rugbrød med
blomkålsspread*

//
Gule beder
[Link til opskrift - klik her](#)
og [her](#)

Kålrabi- og butternutfritter
med persillemayo
[Link til opskrift - klik her](#)

EFTERMIDDAG

*Her foreslår vi, at du producerer mere til senere brug.

To do

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lav ekstra rughvedebrød til tirsdag formiddag<input type="checkbox"/> Brug rester af grøden til grødbrød tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag<input type="checkbox"/> Lav ekstra tyttebærkompot til tirsdag formiddag og fredag morgen<input type="checkbox"/> Sæt hvide bønner i blød til frokost tirsdag, spread tirsdag eftermiddag og torsdag formiddag	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Slå dej op til grødbrød – lav ekstra til onsdag formiddag<input type="checkbox"/> Lav ekstra frikadeller til frokost fredag<input type="checkbox"/> Lav ekstra citronhummus til torsdag formiddag<input type="checkbox"/> Sæt valgfrie bønner i blød til frokost onsdag og ekstra til blomkålsspread torsdag eftermiddag, frokost fredag og mandag formiddag	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Klargør ekstra blomkål og lav blomkålsspread til torsdag eftermiddag, fredag frokost og mandag formiddag<input type="checkbox"/> Klargør ekstra gule beder til torsdag eftermiddag og til at sylte med gulerødder til frokost fredag<input type="checkbox"/> Lav syltelage til beder, gulerødder og syltede stegte sild til fredag frokost<input type="checkbox"/> Lav ekstra kartoffelsnack til torsdag formiddag	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Steg ekstra sild og sylt dem til fredag frokost<input type="checkbox"/> Lav ekstra kålrabifriter til fredag eftermiddag<input type="checkbox"/> Sæt dej over til boller fredag formiddag – lav ekstra til formbrød mandag formiddag i næste uge<input type="checkbox"/> Kog æbler med tyttebærkompot til marmelade til fredag morgen	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Bag halvdelen af dejen til formbrød til mandag formiddag i næste uge<input type="checkbox"/> Lav ekstra persillemayo til fredag eftermiddag og mandag eftermiddag<input type="checkbox"/> Sæt dej over til ølandsboller mandag eftermiddag og tirsdag eftermiddag