

Ugemenu

NOVEMBER / ULIGE UGER

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
FORMIDDAG	<p>Formbrød med blomkålsspread</p> <p>// Pærer</p> <p>Link til opskrift- klik her</p>	<p>Ølandsboller med friskost</p> <p>// Havtornmarmelade med gulerod og appelsin*</p> <p>Link til opskrift- klik her</p>	<p>Grøntsagsbrud</p> <p>// Banan</p>	<p>Knækbrød og havtornmarmelade med gulerod og appelsin</p> <p>// Broccoli</p>	<p>Boller* med æblekompot</p> <p>// Gulerødder</p> <p>Link til opskrift - klik her</p>
FROKOST	<p>Suppe</p> <p>Cremet gulærtesuppe med gurkemeje* og lynbagt efterårskål</p> <p>// Sprødt rugbrød</p> <p>Link til opskrift - klik her</p>	<p>Æg</p> <p>Æggekage* med porrer og kikærter</p> <p>// Råkost af blomkål*, selleri* og citronmarinade</p> <p>Link til opskrift - klik her</p>	<p>Bælgfrugt</p> <p>Grøntsagslasagne med kartoffel, spinat og røde linser</p> <p>// Rød spidskålssalat og grønkålspesto*</p> <p>Link til opskrift - klik her og her</p>	<p>Fisk</p> <p>Fiskefarsbrød* af lyssej med bagte rodfrugter*</p> <p>// Yoghurtdressing og pickles* med kapers</p> <p>Link til opskrift - klik her</p>	<p>Rugbrød og rester</p> <p>Fiskefrikadeller med remoulade Kyllingepølse og grønkålspesto Flækærtehummus med gurkemeje</p> <p>// Bagte bolchebeder</p>
EFTERMIDDAG	<p>Ølandsboller * med torskerogn og persillemayo</p> <p>// Grillede sprøde rosenkål</p> <p>Link til opskrift - klik her og her</p>	<p>Grøntsagsbrud*</p> <p>// Knoldselleri-fritter</p> <p>Link til opskrift - klik her og her</p>	<p>Kold æggekage og rugbrød</p> <p>// Flækærtehummus med gurkemeje*</p> <p>Link til opskrift - klik her</p>	<p>Æblegrød* med vanilleyoghurt og müsli</p> <p>Link til opskrift - klik her og her</p>	<p>Rodfrugter og rugbrødsgrissini med løvstikkeolie</p> <p>Link til opskrift - klik her</p>

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

To do

MANDAG

- Gem rester af suppen, og brug det evt. i flækertespread onsdag eftermiddag og fredag frokost
- Lav havtornmarmelade med gulerod og appelsin til tirsdag og torsdag formiddag
- Skyl og kog ekstra flækærter til flækærtehummmus onsdag eftermiddag, torsdag formiddag og fredag frokost

TIRSDAG

- Lav ekstra revet blomkål og selleri til grøntsagsbrud til eftermiddag og onsdag formiddag
- Gem selleri til fritter til eftermiddag
- Bag ekstra grøntsagsbrud til onsdag formiddag
- Lav ekstra æggekage til frokost fredag

ONSDAG

- Blend ekstra grønkålspesto til frokost fredag
- Lav ekstra flækærtehummmus med gurkemeje til fredag frokost og brug gerne rester fra mandagens flækertesuppe
- Rist müsli til torsdag eftermiddag

TORSDAG

- Bag ekstra rodfrugter til fredag eftermiddag
- Rør ekstra fiskefars til fiskefrikadeller fredag
- Lav ekstra pickles til remoulade fredag
- Tag lidt af æblegrøden fra til kompot fredag formiddag

FREDAG

- Bag halvdelen af dejen til formbrød til mandag formiddag i næste uge
- Sæt dej over til boller mandag eftermiddag og tirsdag eftermiddag