

# Ugemenu

OKTOBER / ULIGE UGER

## MANDAG

## TIRSDAG

## ONSDAG

## TORSDAG

## FREDAG

### FORMIDDAG

Hvedeboller med abrikos og græskarkerner

//

Gulerodsspread

[Link til opskrift - klik her](#)

Ølandsboller og daddel-kakaosmør med jordnødder\*

Madbrød med græskar og grønkål

//

Pære

Knækbrød

//

Banan og peanutbutter

Formbrød\* og daddel-kakaosmør med jordnødder

//

Æble

[Link til opskrift - klik her](#)

### FROKOST

#### Suppe

Rød linsegulerodssuppe\* med kokosmælk og varme krydderier

//

Rugbrødsgrissini

[Link til opskrift - klik her](#)

#### Æg

Grov tærte\* med porrer, grønkål og vesterhavsost\*

//

Hvidkålsråkost med valnødder og tranebær

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

#### Bælgfrugt

Farsbrød\* med røde linser, gulerødder\*, citrongræs og karri

//

Bagt knoldselleri\* og dijonnaise\*

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

#### Fisk

Stegt skrubbe\* med kokos-tomatsauce\*, spidskål og råstegte kartofler\*

[Link til opskrift - klik her](#)

#### Rugbrød og rester

Farsbrød og syltede rødbeder  
Skrubbe rørt à la tunsalat med kapers, dijonnaise og citron  
Tomathummus\*

//

Gulerødder

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

### EFTERMIDDAG

Ølandsboller\* med kulmulesalat og dildmayonnaise

//

Dampet hvidkål

[Link til opskrift - klik her](#)

Madbrød\* med græskar og grønkål

//

Gulerødder\*

[Link til opskrift - klik her](#)

Kold grov tærte

//

Bagte rødbeder\* og rugbrød

Rugtoast med tomatsauce\* med røde linser og vesterhavsost

[Link til opskrift - klik her](#)

Kartoffelbåde og knoldselleri

//

Kold tomatdip med røde linser

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

# To do

## MANDAG

- Bag ekstra ølandsboller til tirsdag formiddag
- Kog ekstra linsen og køl ned til farsbrød onsdag frokost
- Lav daddel-kakaosmør til mandag formiddag – lav ekstra til fredag formiddag
- Sæt dej over til madbrød til tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag

## TIRSDAG

- Bag ekstra madbrød til onsdag formiddag
- Lav ekstra tærte til onsdag eftermiddag
- Riv ekstra vesterhavsost til torsdag eftermiddag
- Skræl ekstra gulerødder til farsbrød onsdag frokost og fredag frokost

## ONSDAG

- Rør ekstra sennepsmayonnaise til frokost fredag
- Lav ekstra farsbrød til frokost fredag
- Bag ekstra knoldselleri til fredag eftermiddag
- Lav ekstra rødbeder og sylt til frokost fredag
- Sæt kikærter i blød til frokost fredag

## TORSDAG

- Tag tomatsauce fra inden der tilføres kokosmælk – det skal bruges til rugbrødstoast eftermiddag og tomatdip fredag eftermiddag
- Steg ekstra skrubbe til frokost fredag og mandag eftermiddag
- Steg ekstra kartofler til fredag eftermiddag
- Sæt dej over til formbrød fredag formiddag – lav ekstra til mandag formiddag

## FREDAG

- Bag ekstra formbrød til mandag formiddag
- Sæt dej over til mandag eftermiddag og tirsdag eftermiddag