

Ugemenu

APRIL UGE 1 / LIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød

//
Æble

Påskeformbrød med
gurkemeje

//
Rabarber-æblekompot

Rugbrød

//
Peanutbutter og banan

Madbrød med kikærter
og søde kartofler

//
Æble

Græskærneborer*

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

FROKOST

Grød

Flækotto*

//
Med parmesan og
søde gulærødder

[Link til opskrift – klik her](#)

Kød

Nordafrikansk gryde
af påskelam

//
Med kikærter*, glaskål
og søde kartofler*

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

Bælgfrugter

Farsbrød* med flækærter
og ærter

//
Stuvet spidskål*, karotter*
og kartofler*

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

Fisk

Crement pasta*

//
Med nøget ørred*,
hvide bønner*, broccoli*
og citron

[Link til opskrift – klik her](#)

Rugbrød og Rester

Ørred-rillette* rørt med
kartoffel og creme fraiche,
Farsbrød og linsyltede
karotter, Æggemadder
med mayo og karse

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

MELLEMMÅLTID

Påske-boller med gurkemeje*

//
Rabarber-æblekompot*

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

Rugbrød

//
Torskerognscreme med
purløg

[Link til opskrift – klik her](#)

Madbrød med kikærter og
søde kartofler*

//
Dampet spidskål

[Link til opskrift – klik her](#)

Rugbrød* og
flækærtehummus

//
Dampet broccoli

[Link til opskrift – klik her](#)

Rug-grissini med hvidløg

//
Agurkestave

To do

MANDAG

- Ved varemottagelse sæt kikærter i blød til hele ugen
- Lav ekstra gurkemejedefej til brød i morgen
- Skær ekstra æbler til kompot, det kan holde sig i min. 2 uger på køl
- Sæt lidt ekstra flækærter over til farsbrødet og til hummus og tag dem fra gryden når de er møre. Lad flækottoen koge videre.

TIRSDAG

- Lav lidt ekstra grøntsagsfyld til gryderetten og brug resterne i madbrød
- Sæt hvide bønner i blød til frokost torsdag
- Sæt en koldhævet dej over til madbrød og lav ekstra så der også er til formiddagsmad

ONSDAG

- Lav ekstra farsbrød til frokost fredag
- Damp ekstra spidskål til eftermiddag
- Gem ekstra karotter og kartofler til fredagens pålæg

TORSDAG

- Gem røget ørred til pålægssalat fredag
- Lav ekstra flækærtehummus så der er til i morgen
- Gem rugbrød og skorper til sprøde grissini sidst på ugen
- Sæt dej til græskærnebolle fredag - ekstra til mandag

FREDAG

- Lynsylt karotter og lav gerne ekstra - de kan holde sig længe på køl
- Lav gerne ekstra ørredrilette til mandag