

Ugemenu

APRIL UGE 2 / ULIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød
//
Solsikketahini* og æble
[Link til opskrift - klik her](#)

Knækbrød
//
Solsikketahini og banan

Fuldkornsbrød med
purpurhvede
//
Agurk

Rugbrød
//
Hytteost og pomelo

Hvedeboller med solsikke-
erner og tranebær
//
Banan
[Link til opskrift - klik her](#)

FROKOST

Suppe
Kartoffel-ærtessuppe
på hvide bønner
//
Topping af grønne linser,
ærter og chorizo
[Link til opskrift - klik her](#)
[Link til opskrift - klik her](#)

Æg
Spinattærte*
//
Quinoasalat med rosiner,
gulerødder og citron
[Link til opskrift - klik her](#)

Bælgfrugter
Tikka Masala
//
Med kikærter*, kinaradise og
gulerødder*
//
Hvedekerner og raita*
[Link til opskrift - klik her](#)
[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk
Cremet spaghetti med
skaldyrsgryde
//
Dampet broccoli
[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og Rester
Røget makrel og røræg med
purløg, Kyllingeleverpostej
og syltede beder, Kartoffel,
mayo og ristede løg,
Gulerodshummus og
dampet blomkål
[Link til opskrift - klik her](#)
[Link til opskrift - klik her](#)

MELLEMMÅLTID

Rugbrød og
ørredrille
//
Dampet hvidkål

Fuldkornsbrød med
purpurhvede*
//
Mild rygeostcreme* og
radiser
[Link til opskrift - klik her](#)

Spinattærte
//
Rugbrød og mild
rygeostcreme

Tortillas og gulerodshummus*
//
Kinaradise
[Link til opskrift - klik her](#)

Søde kartoffelfritter
//
Raitadip
[Link til opskrift - klik her](#)

To do

MANDAG

- Ved varelevering, sæt kikærter i blød til hele ugen
- Lav ekstra solsikke tahini, det kan holde sig længe på køl
- Sæt fuldkornsdej over til koldhævning og gerne ekstra til formiddagsmad onsdag

TIRSDAG

- Bag ekstra fuldkornsbrød til formiddagsmaden i morgen
- Bag ekstra spinattærte så der er lidt til eftermiddagsmad i morgen
- Rør ekstra rygeost med friskost og creme fraiche til eftermiddagsmad i dag og i morgen

ONSDAG

- Kog ekstra kikærter til hummus torsdag og fredag
- Gem ekstra gulerødder til gulerodshummus
- Lav lidt ekstra raita så der er til dip fredag eftermiddag

TORSDAG

- Sæt dej til boller til i morgen og formbrød til mandag
- Lav ekstra gulerodshummus til fredagens frokost

FREDAG

- Bag hvedeformbrød med solsikkekerne og tranebær til mandag
- Sylt gerne ekstra beder så der er til pålæg til en anden god gang, de holder sig måneder i lagen på køl