

Ugemenu

MAJ UGE 1 / LIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød
med kakao-daddelsmør

//
Banan

Rugbrød og
rabarbermarmelade*

//
Agurk

Fladbrød med vilde
forårsurter

//
Hytteost og banan

Kold chiagrød og
rabarberkoldskål

[Link til opskrift – klik her](#)

Hveder* med kardemomme
og smør

//
Agurk

[Link til opskrift – klik her](#)

FROKOST

Grød

Ærterisotto med
ramsløgspesto*

//
Spidskålsråkost

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

Kød

Boller* i karry

//
Med linse-kyllingeboller*
og brune ris

[Link til opskrift – klik her](#)

Bælgfrugter

Veggie-bolo*

//
Med belugalinser og
glaskålssalat med ærtespirer

[Link til opskrift – klik her](#)

Fisk

Fish*n'chips
med ovnfritter og grov
ærtemos med mynte*

//
Blomkålssalat

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

Rugbrød og Rester

Fiskesalat rørt med dild og
citron, Æggemadder med
mayo og karse, Frikadeller
med blomkålsremoulade,
Stave af kinaradise

[Link til opskrift – klik her](#)

MELLEMMÅLTID

Rugbrød og
kipperssild med mayo*
og kinaradise

[Link til opskrift – klik her](#)

Fladbrød* med vilde
forårsurter

//
Ramsløspesto og glaskål

[Link til opskrift – klik her](#)

Rabarberkoldskål*

//
Fuldkornsskorper og æble

Pizzamadbrød

//
Agurk

[Link til opskrift – klik her](#)

Grovfritter
og ærte dip

[Link til opskrift – klik her](#)

To do

MANDAG

- Lav ekstra ramsløgspesto - det kan bruges til mellemmåltider og kan holde sig længe på køl
- Lav ekstra mayonnaise så der er til pålæg fredag
- Sæt dej til fladbrød tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag
Tilsæt evt. skvalderkål og mælkebøtter indsamlet som en pædagogisk aktivitet

TIRSDAG

- Lav ekstra rabarbermarmelade til koldskålen onsdag eftermiddag
- Lav ekstra fars til frikadeller til pålæg fredag
- Bag ekstra fladbrød til i morgen tidlig

ONSDAG

- Gem lidt sovs fra frokosten til pizzamadbrød til i morgen
- Lav ekstra koldskål til torsdag formiddag
- Sæt chiagrød på køl natten over til torsdag formiddag

TORSDAG

- Bag ekstra fisk (uden panering) til fiskesalat fredag
- Lav ekstra ærtemos til dip fredag eftermiddag

FREDAG

- Bag ekstra hvedebrød som hele brød til opbaging mandag morgen
- Rør evt. ekstra fiskesalat så der er til eftermiddagsmad mandag