

Ugemenu

MAJ UGE 2 / ULIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Hvedebrød med kardemomme
//
Friskost og agurk

Rugbrød og rygeostcreme*
//
Honningmelon

Quinoabrød
//
Banan og peanutbutter

Hindbærnegle med gryn
//
Æblebåde

Gulerodsformbrød
//
Flækærtehummus og banan

[Link til opskrift – klik her](#)

FROKOST

Suppe
Grøn asparges-hønseskøds*-suppe med topping af flækærter* og persille
//
Sprøde butterdejsgrissini

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

Æg
Stegte ris med æg og pick'n'mix forårsgrønt med karrycreme*

[Link til opskrift – klik her](#)

Bælgfrugter
Falafel* med flækærtehummus*
//
Ærte*-tabbouleh og grønne asparges

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

Fisk
Fiskefrikadeller* med kikærter
//
Kartofler*, blomkål* og dilledressing

[Link til opskrift – klik her](#)

Rugbrød og Rester
Fisketerrine og ærteremoulade, Kyllingepølse og flækærtehummus og ristede løg, Æggesalat med blomkål og karse, Agurk og radiser

[Link til opskrift – klik her](#)

MELLEMMÅLTID

Rugbrød med torskerogn og rygeostcreme*
//
Radiser

Quinoabrød*
//
Hønsesalat med let karrycreme

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

Hindbærnegle med gryn
//
Gulerødder*

[Link til opskrift – klik her](#)

Kerneknækbrød og flækærtehummus*
//
Broccoli

Halve bagte kartofler / Dilledressing

[Link til opskrift – klik her](#)

To do

MANDAG

- Ved varelevering sæt kikærter i blød til hele ugen
- Kog og pluk ekstra kylling til hønsesalat tirsdag eftermiddag
- Kog ekstra flækærter til flækærtehummus til mellemmåltider i ugens løb

TIRSDAG

- Rør ekstra mayo så du har til dressinger og remo til resten af ugen
- Bag ekstra quinoabrød så der er til både eftermiddag og formiddag
- Lav flækærtehummus så der er ekstra til både frokost og eftermiddag i ugens løb

ONSDAG

- Sæt dej til eftermiddagens hindbærnegle og ekstra til torsdag formiddag

TORSDAG

- Rør ekstra fiskefars til fisketerrine fredag
- Lav lidt ekstra dilledressing til dip til fredag eftermiddag
- Damp ekstra blomkål til fredagens rørte æggesalat

FREDAG

- Bag ekstra gulerodsformbrød til mandag