

Ugemenu

MARTS UGE 1 / LIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød og friskost

//

Appelsinbåde*

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød med gulerods -
appelsinmarmelade*

//

Blodappelsiner

[Link til opskrift - klik her](#)

Brød bagt med boghvedegrød

//

Hasselnøddetahini*

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød med
hasselnøddetahini

//

Banan

Valnøddebrød
med tranebær*

//

Gulerods-
appelsinmarmelade

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

FROKOST

Grød

Boghvedegrød*

//

Med æble, abrikos, gulerødder* og sprøde kokosflager*

[Link til opskrift - klik her](#)

Kød

Kalkunfrikassé

//

Med gulerødder,
edamamebønner*
og kartofler

[Link til opskrift - klik her](#)

Bælgfrugter

Mac'n'cheese med spinat og
hvide bønner

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk

Fiskecurry*

//

Med søde rodfrugter*
Ris og sprøde kokosflager

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og Rester

Fiskesalat* rørt med karry-
creme* og klip-selv-karse,
Kyllingepølse og edamame-
spread, Rødbedesalat med
æble, Dampede gulerødder

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

MELLEMMÅLTID

Rugbrød med makrel i tomat

//

Grønkaalschips

[Link til opskrift - klik her](#)

Brød bagt med
boghvedegrød*

//

Hytteost og dampet hvidkål*

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugkager med æble

//

Kogte beder*

[Link til opskrift - klik her](#)

Knækbrød

//

Med edamamespread*
med hvide bønner

[Link til opskrift - klik her](#)

Bådkartofler og karrycreme

[Link til opskrift - klik her](#)

To do

MANDAG

- Ved varelevering, sæt hvide bønner i blød til hele ugen
- Klargør ekstra appelsiner og gulerødder og lav gulerods-appelsinmarmelade tirsdag og fredag
- Gem evt. overskydende grød og tilsæt det brøddejen næste gang du bager

TIRSDAG

- Bag ekstra brød med boghvedegrød til næste morgen
- Lav hasselnødtahini til i morgen og gerne ekstra da det kan holde sig flere uger på køl

ONSDAG

- Kog ekstra hvide bønner til spread til resten af ugen
- Kog ekstra beder til rødbedesalat fredag frokost

TORSDAG

- Bag ekstra fisk til fiskesalat fredag og mandag eftermiddag
- Lav ekstra edamamespread med hvide bønner til frokost fredag
- Sæt dej over til valnøddebrød til næste morgen og ekstra til mandag formiddag

FREDAG

- Bag ekstra valnøddebrød til fredag formiddag
- Lav ekstra karrycreme så der er til dip til kartoffelbådene til eftermiddag
- Sæt bønner i blød til mandag