

Ugemenu

MARTS UGE 2 / ULIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

MELLEMMÅLTID

Fredagsbrød
//
Banan

Knækbrød
med cashewsmør*
//
Pomelo

Rugbrød med græskarkerner
//
Friskost med soltørrede
tomater

Rugbrød
med cashewsmør
//
Æble*

Formbrød med figen og
græskarkerner*
//
Æblemarmelade

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

FROKOST

Suppe
Persisk urte*-suppe
//
Æggenudler, kikærter*
og grøn kål

[Link til opskrift - klik her](#)

Æg
Æggekage* med blomkål
og grøn harissa*
//
Grøn kåls couscous

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

Bælgfrugter
Ristaffel med karrysauce og
helbagt blomkål*
//
Pick'n'mix:
Ærter, ristede kikærter og
bagte gulerødder*

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk
Thai-fishcakes*
//
Risnudelsalat med linstegt kål
og råkost* Sursød
ingefærdressing*

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og Rester
Fishcakes med sur-sød dip,
Spegepølse med linsyltet
blomkål
Æg, hytteost og purløg
Søde ærter

[Link til opskrift - klik her](#)

MELLEMMÅLTID

Rugbrød
og fiskesalat rørt med
karrycreme
//
Dampet blomkål*

Rugbrød med græskarkerner*
//
Friskost rørt med soltørrede
tomater*

[Link til opskrift - klik her](#)

Æggekage og rugbrød
//
Grøn harissa

Grøntsagsbrud
(med gulerødder og
blomkål*)

Bagte rødder og kartofler
//
Yoghurd dressing

[Link til opskrift - klik her](#)

To do

MANDAG

- Kog ekstra kikærter til sprøde kikærter
- Klargør ekstra blomkål til æggekage til i morgen
- Hvis du bager selv så opfrisk surdej til rugbrød til i morgen eftermiddag
- Lav ekstra cashewsmør til i morgen og torsdag

TIRSDAG

- Bag rugbrød til resten af ugen
- Ovnbag ekstra æggekager til onsdag eftermiddag
- Lav ekstra grøn harissa - det kan nemt holde sig et par uger på køl
- Lav ekstra friskost smagt til med blendede tomater

ONSDAG

- Lav lidt ekstra bagte grøntsager (blomkål og gulerødder) og rør det i fiskefarsen i morgen

TORSDAG

- Skær ekstra æbler til æblemarmelade til i morgen
- Lav ekstra fishcakes med dip til pålæg i morgen
- Riv ekstra råkost så der er til grøntsagsbrudene til eftermiddag
- Sæt dej over til formbrød fredag og evt. mandag formiddag

FREDAG

- Bag ekstra formbrød til mandag formiddag
- Sylt ekstra blomkål - de kan holde sig i flere måneder på køl og er gode i hjemmelavede remoulader