

Madplan for uge 1, 2, 3, 4 og 5

Uge 1		
Torsdag 2/1	Tomatsuppe m/ suppehorn	Rugbrød m/ humus
Fredag 3/1	Smør-selv: Røget kalkun, flødeost, grøntsagsdeller og mix tomater	Flerkornsbrød
Uge 2		
Mandag 6/1	Kartoffel-porre suppe m/ kernedrys og flutes	Rugbrød m/ bønnenutella
Tirsdag 7/1	Smør-selv: Skiveost, torskerogn, mayonnaise, spegepølse og grønt	Cacao-maltbrød
Onsdag 8/1	Vegetarisk brændende kærlighed m/ rygeost, stegte "rødder", syltede rødbeder og purløg	Kartoffelbrød
Torsdag 9/1	Fiskefilet m/ bagte kartofler, remouladedressing og råkost	Æblegrød m/ drys
Fredag 10/1	Smør-selv: Sellerideller, skinke, kikærtesalat og grønt	Sesambrud
Uge 3		
Mandag 13/1	Gulerodssuppe m/ ingefær, lime, kokosmælk og ristede rugbrødsstænger BH - sandwichstænger VG	Spinatbrød
Tirsdag 14/1	Fiskefrikadeller, kartofler, syltet coleslaw, gnavegrønt og tartarsovs	Kerneboller
Onsdag 15/1	Chili con carne, bulgur, majs og cremefraiche	Birkesbrød
Torsdag 16/1	Edamamefrikadeller, grønt mix og tzatziki	Flutes m/ ægge/avocadosalat
Fredag 17/1	Smør-selv: Fiskesalat, pålægschokolade, æg og grønt	Kanelbrød
Uge 4		
Mandag 20/1	Kikærtecurry m/ spelt og naanbrød	Durumbrød
Tirsdag 21/1	Madpakker: Kikærtenutella, smørmad, osteklods og grønt	Ostebrød
Onsdag 22/1	Dampet torsk, sennepssauce, kartofler, syltede rødbeder og grønt	Vanilleyoghurt m/ mandarinkompot
Torsdag 23/1	Pikant farsbrød m/ flødekartofler og grønt	Rødbedeboller
Fredag 24/1	Smør-selv: Makrel i tomat, mayonnaise, humus, grønne deller og peberfrugt	Knækbrød og ost
Uge 5		
Mandag 27/1	Pasta m/ tomat-linsesovs, revet ost og grønt	Rugbrød m/ hjemmelavet frugtpålæg
Tirsdag 28/1	Smør-selv: Hjemmelavet pikantost, blomkåldeller, leverpostej, syltet agurker og grønt	Mysliboller
Onsdag 29/1	Belugalinse-karrykål m/ spelt og grønt	Rugklodser m/ hvid chokolade og tranebær
Torsdag 30/1	Madpakker: Æggesalat, smørmad, figenstang og grønt	Æblebrød
Fredag 31/1	Boller i karry m/ bulgur og grønt	Madbrød m/ rosmarin

