

## "Hos os er det meste hjemmelavet - lavet fra bunden med kærlighed og gode råvarer"

| Uge 1                  | Madplan for januar                                                                                          |                                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Fredag</b><br>2/1   | Tomatsuppe m/ flutes                                                                                        | Knækbrød m/ frugt                          |
| Uge 2                  |                                                                                                             |                                            |
| <b>Mandag</b><br>5/1   | Peberfrugtsuppe m/ suppehorn og ærter                                                                       | Rugbrød m/ pålæg                           |
| <b>Tirsdag</b><br>6/1  | Meyers millionbønne m/ spelt gnavegrønt                                                                     | Grahamsboller                              |
| <b>Onsdag</b><br>7/1   | Fiskenuggets m/ bulgur, citrondressing, broccoli og blomkål                                                 | Kardemommebrød                             |
| <b>Torsdag</b><br>8/1  | Smør-selv: Æggesalat m/ ingridærter, kalkunsalami, kartoffeldeller m/ syltet rødløg, tomat og agurk         | Bagte rodfrugter m/ dip                    |
| <b>Fredag</b><br>9/1   | Græsk farsbrød m/ hvide bønner, tzatziki, kartofler og gnavegrønt                                           | Æble-nøddebrød                             |
| Uge 3                  |                                                                                                             |                                            |
| <b>Mandag</b><br>12/1  | Kartoffel-porre suppe, kerner og 2 slags grønt                                                              | Tomat-osteboller                           |
| <b>Tirsdag</b><br>13/1 | Smør-selv: Lune gulerodsfrikadeller, leverpostej, syltet rødbeder, torskerogn, soja mayonnaise og 2 x grønt | Yoghurt m/ drys                            |
| <b>Onsdag</b><br>14/1  | Mørk sej, kartofler, bagte rødder og mild peberrodssovs                                                     | Maltbrød og ost                            |
| <b>Torsdag</b><br>15/1 | Chilibears m/ hvedekerner og grønt                                                                          | Gulerodsbrud                               |
| <b>Fredag</b><br>16/1  | Kylling i karri, spelt, råkost og chutney                                                                   | Rødbedebrød                                |
| Uge 4                  |                                                                                                             |                                            |
| <b>Mandag</b><br>19/1  | Blomkålssuppe m/ ristede kartoffeltern - og kikærter                                                        | Bananbrød                                  |
| <b>Tirsdag</b><br>20/1 | Madpakker: Ost i skiver, kalkunsalat, og tomater                                                            | Rug-brud m/ tranebær                       |
| <b>Onsdag</b><br>21/1  | Smør-selv: Makrel i tomat, soja-mayonnaise, chokoladepålæg, gulerødder og agurk                             | Æblebrød                                   |
| <b>Torsdag</b><br>22/1 | Karrykål m/ belugalinser, ris og grønt                                                                      | Groft majsmelesbrød                        |
| <b>Fredag</b><br>23/1  | Fiskedeller, kartofler, remouladedip og grønt                                                               | Ø-landsboller m/ orangesyltetøj            |
| Uge 5                  |                                                                                                             |                                            |
| <b>Mandag</b><br>26/1  | Pasta al sugo m/ tomatsovs, gnavegrønt og revet ost                                                         | Pestosnegle                                |
| <b>Tirsdag</b><br>27/1 | Madpakker: Kalkunspegepølse, frugtpålæg og grønt                                                            | Gulerodsboller m/ linser og solsikkekerner |
| <b>Onsdag</b><br>28/1  | Grønkål- og spinatkrebinetter m/ bulgur, surt, tzatziki og grønt                                            | Æblegrød m/ rugdrys                        |
| <b>Torsdag</b><br>29/1 | Paneret fiskefilet, bagte kartofler, kold persilledressing og grønt                                         | Yoghurtboller                              |
| <b>Fredag</b><br>30/1  | Smør-selv: Bagt laks, rodfrugtdeller m/ grøn pesto, dildip og 2 x grønt                                     | Foccacia m/ rosmarin og kartofler          |

