

Uge 45	Madplan for november	
Mandag 3/11	Indisk dahl, bulgur og æbleraita	Rugboller m/ smøreost
Tirsdag 4/11	Fiskedeller m/ spidskålstzatziki, kartofler og grønne bønner	Grovbrød
Onsdag 5/11	Gulerodssuppe m/ timiancreme, ærter, dressing og brød	Knækbrød og $\frac{1}{2}$ appelsin
Torsdag 6/11	Chili sin carne m/ majs og ris	Butterbeansboller og frugt
Fredag 7/11	Smør-selv: Kyllingepålæg, fisk m/ citronmayonnaise, ærtedip, banan og 2 x grønt	Solsikkebrød
Uge 46		
Mandag 10/11	Jordkokkesuppe m/ ristede brødstænger og grønt	Speltbrød m/ gulerod og sweet potato
Tirsdag 11/11	Kikærtekarry m/ spelt, gnavegrønt	Bagte rodfrugter og dip
Onsdag 12/11	Paneret cornflakes fisk, perlespelt, broccoli, blomkål og citrondressing	Brombæersmoothie og tvebakker
Torsdag 13/11	Madpakker: Æggesalat m/ ingridærter og mayonnaise, kalkunpålæg og 2 x grønt	Rugboller m/ tranebær og kakao
Fredag 14/11	Smør-selv: Tun BH - makrel VG, mayonnaise, edamammedeller, ost, surt og grønt	Squashbrød
Uge 47		
Mandag 17/11	Kartoffel-porresuppe, ristede kerner, brødcroutoner og grønt	Tomat-oste boller
Tirsdag 18/11	Madpakker: Kalkunsalami, kikærtenutella, 2 x grønt	Hvedekernebrød m/ romesco dip
Onsdag 19/11	Bagt laks, grønne bønner, gulerødder, kartofler og krydderurtdressing	Ø-Landsboller m/ orange sylt
Torsdag 20/11	Kyllingekødboller i karry m/ bulgur, hjemme sylt og grønt	Blommegrød og brødstænger
Fredag 21/11	Grøntsagsburger m/ hvidløgsdressing, syltede gulerødder, tomat og agurk	Æblebøddebrød
Uge 48		
Mandag 24/11	Grov tomatsovs m/ persilleolie, pasta og gnavegrønt	Grovboller m/ frugtpålæg
Tirsdag 25/11	Kylling i sur-sød sovs, bulgur og grønt	Kærnemælksbrød
Onsdag 26/11	Fiskedeller m/ torskerogn, kartofler, gulerodsremoulade og grønt	Æblegrød m/ rugbrødsdrys
Torsdag 27/11	Grøntsagslasagne m/ spinat, gnavegrønt og brød	Brød m/ maskmel og grøn dip
Fredag 28/11	Smør-selv: Kalkunsalat, hvide sild, lune kartoffeldeller, ostestænger, surt, 2 x grønt	Snegle m/ fyld