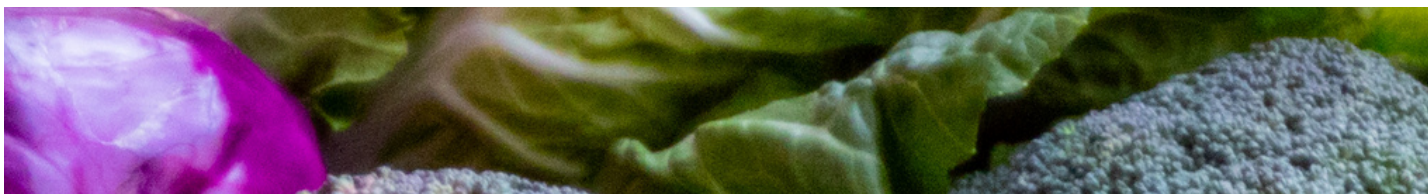




Madplaner

Uge 8-10



Madplan

Uge 8

Ma

KARTOFFEL-PORRESUPPE

Ti

ÆGGEKAGE

m. porre og bacon

On

STEGTE NUDLER

m. teriyakikylling og grønt

To

KYLLINGELASAGNE

Fr

TORSK

m. sennepssovs og grønkålssalat

Lø

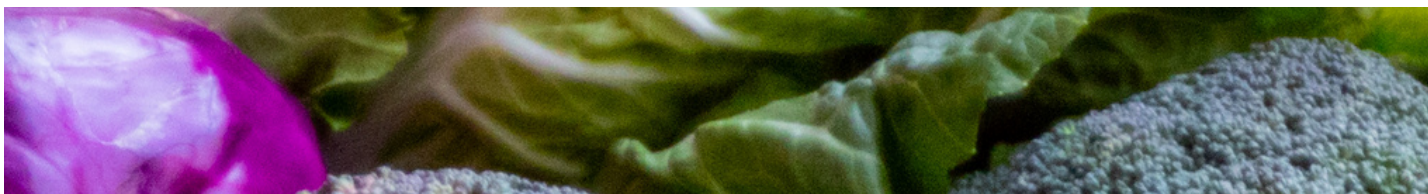
INDISK DHAL

m. mynteyoghurt og naan

Sø

FRIT VALG

Tryk med ugens rester eller vælg en opskrift du elsker



Madplan

Uge 9

Ma

GULERODSSUPPE

m. grønkålschips

Ti

ONE POT PASTA

m. kylling og grønkål

On

CREMET BYGOTTO

m. æble og porre

To

KYLLINGEFARSBRØD

m. rodfrugter og tzatziki

Fr

BURGER

m. skjult grønt, coleslaw og fritter

Lø

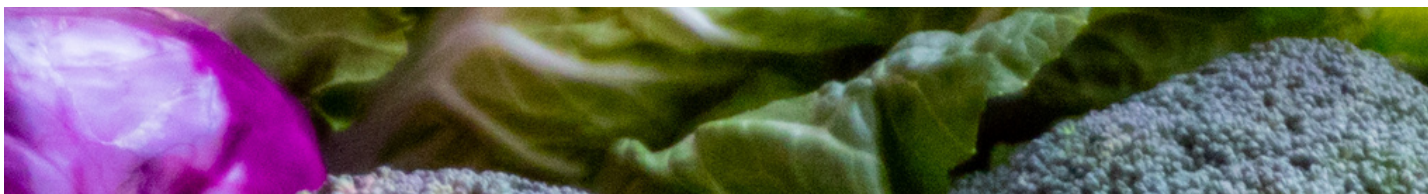
FISH N' CHIPS

m. hjemmelavet remoulade

Sø

FRIT VALG

Tryk med ugens rester eller vælg en opskrift du elsker



Madplan

Uge 10

Ma

PASTA BOLOLINSE

Ti

BOLLER I KARRY

m. ekstra grønt

On

GRØN TÆRTE

m. rosenkål og bacon

To

GRÆSKARSUPPE

m. æble og timian

Fr

OVNBAGT LAKS

m. lun perlebyggsalat

Lø

HEL KYLLING

m. rodfrugter

Sø

FRIT VALG

Tryk med ugens rester eller vælg en opskrift du elsker

Indkøbsliste

Uge 8

I N D K Ø B

1,2 kg kartofler	3 dl neutral yoghurt	250 g fuldkornsnudler
200 g grønkål	5 dl fløde	Sesamfrø
3 stk. porrer	270 g revet ost	Fuldkornslasagneplader
6 stk. løg	9 stk. æg	300 g røde linser
2 stk. æbler	25 g smør	1 ds hkt. tomat
1 stk. rødløg	6 dl. mælk	1 ds kokosmælk
3 cm ingefær	4 skiver bacon	2 stk. naanbrød
0,5 stk. knoldselleri	400 g kyllingebryst	Mynte (tørret)
4 fed hvidløg	200 g hakket kylling	140 g tomatpure
0,5 stk. hvidkål	500 g torskefilet	Mandler el. valnødder
1 kg gulerødder	Teriyakisauce	Honning
Grøntsagsbouillon	Dijonsennep	Røget paprika

B A S I S K A M M E R

Salt	Hvedemel	Karry
Peber	Muskatnød	Oregano
Smør	Sukker	
Rapsolie/olivenolie	Æbleeddike	

Indkøbsliste

Uge 9

I N D K Ø B

1,6 kg kartofler	1 stk. kyllingebryst	5 stk. æg
1 kg gulerødder	500 g hkt. Kylling	100 g. parmesan
4 dl. fløde	2 stk. torskefilet	2 dl creme fraiche
600 g grønkål	300 g fars (frit valg)	2 dl mayonnaise
2 stk. æble	4 stk. burgerboller	2 spsk. kapers
7 stk. løg	400 g fuldkornspasta	4 stk. cornichoner
1 stk. knoldselleri	400 g perlebyg	0,5 l æblemost
1 stk. agurk	2 spsk. græskarkerner	1 l rapsolie/fritureolie
4 stk. porrer	1 stk. Flute	Soltørret tomat
Persille	3 dl mælk	

B A S I S K A M M E R O G R E S T E R

Dijonsennep	Grøntsagsbouillon	Olivenolie el. raps
Spidskommen	3 fed hvidløg	400 g knoldselleri
Æbleeddike	Salt	0,5 stk. hvidkål
Sukker	Yoghurt	Karry
Øl el. mælk	Peber	Gurkemeje
1 spsk. havregryn	Smør	Timian
200 g hvedemel	2 cm. Ingefær	Røget paprika

Indkøbsliste

Uge 10

I N D K Ø B

7 stk. løg	2 stk. flute	100 g bacon
6 fed hvidløg	200 g perlebyg	200 g hytteost
500 g gulerødder	400 g fuldkornspasta	2,5 dl creme fraiche
500 g pastinak	200 g røde linser	2 dl fløde
0,5 stk. blomkål	1 ds hkt. tomat	100 g smør
1 stk. porre	100 g tomatpure	
4 stk. æble	200 g basmatis ris	
1 stk. citron	4 æg	
600 g rosenkål	400 g laksefilet	
1 stk. hokkaidogræskar	400 g hkt. Svinekød	
700 g kartofler	1 stk. kylling	

B A S I S K A M M E R O G R E S T E R

Persille	1 dl grahamsmel	Peber
Æbleeddike	2 dl mælk	Parmesanost
Spidskommen	Grøntsagsbouillon	Honning
Timian	Oregano	Soltørret tomat
80 g ingefær	Olivenolie	
3 dl hvedemel	Salt	