

madplan 1

ugedag	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
hvem laver mad?							
aktiviteter							
QR-kode til indkøbslisten 							
	Tomatsuppe med linser og wokgrønt	Fiskefrikadeller med kogte kartofler, remoulade og grøn bønnesalat	Svensk pøseret	Tomatsuppe med linser og wokgrønt	Krydrede koteletter med bagte rodfrugter	Fetafrikadeller med råstegte rodfrugter, tzatziki og oliventapenade	Pasta med kylling og pesto
side	s. 59	s. 53+95+83	s. 27	s. 59	s. 23+78	s. 41+77+97+94	s. 11
noter	Lav dobbelt-portion	Kog dobbelt portion kartofler	Kartofler tilovers fra tirsdag	Rester fra mandag			