

madplan 3

ugedag	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
hvem laver mad?							
aktiviteter							
QR-kode til indkøbslisten 							
	Laksesalat	Grønne frikadeller med kartoffelsalat	Tortilla med mexicansk fyld	Tærte med kylling	Dampet fisk i pose med råstegte rodfrugter	Pandekager med oksekød og spinat og melonsalat	Bulgursalat med kylling
side	s. 89	s. 25+75	s. 37	s. 19	s. 49+77	s. 35+87	s. 85
noter	Kog 1 kg kartofler til kartoffelsalat tirsdag	Kartofler, der blev kogt mandag			Brug det sidste af knoldselleri- en til de råstegte rodfrugter	Brug det halve bundt broccoli fra tærten og et helt hoved spidskål.	