



INSPIRATION TIL MENUPLANER OG OPSKRIFTER

■ ■ ■ *Menuplanerne er fra dagtilbuddet Langenæsstien i Århus. I køkkenet laver køkkenleder Jane Steen Ludvig hver dag mad til 200 børn med sit køkkenteam.*

Menuplanerne er eksempler på, hvad der serveres i udvalgte institutioner. Økologisk Landsforening tager ikke ansvar for, om indhold og mængde nødvendigvis stemmer overens med de officielle ernæringsanbefalinger.

Uge 41	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Giberhytte	Krudtuglegrød m. blåbær/æblekompot m. vanilje	Grahamssandwich m. tomat, salat, tunmousse, agurkestænger & peberfrugt	Grov pastasalat m. kylling, creme fraiche dressing og mini rugbrød	Bålmad: Tomatsuppe m. krydrede grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: scrambled eggs m. peberfrugt, oksespegepølse, makrel, salat, tomat, agurk
Mariendal	Madpakker m. rugbrød m. kyllingepostej og rødbedegrovbrød m. oksespegepølse, gnavegrønt	Lakse fileter m. balsamico bønner, gulerodsstave, minirugbrød og guacamole dip og bulgur	Grov pastasalat m. kylling, creme fraiche dressing og mini rugbrød	Bålmad: Tomatsuppe m. krydrede grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: scrambled eggs m. peberfrugt, oksespegepølse, makrel, salat, tomat, agurk
Vuggestue	Krudtuglegrød m. blåbær/æblekompot m. vanilje	Lakse fileter m. balsamico bønner, gulerodsstave, minirugbrød og guacamole dip og bulgur	Lasagne m. gnavegrønt, ærter og majs	Bålmad: Tomatsuppe m. krydrede grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: scrambled eggs m. peberfrugt, oksespegepølse, makrel, salat, tomat, agurk
Børnehave	Krudtuglegrød m. blåbær/æblekompot m. vanilje	Lakse fileter m. balsamico bønner, gulerodsstave, minirugbrød og guacamole dip og bulgur	Lasagne m. gnavegrønt, ærter og majs	Bålmad: Tomatsuppe m. krydrede grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: scrambled eggs m. peberfrugt, oksespegepølse, makrel, salat, tomat, agurk

Uge 43	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Giberhytte	Tryllegrød m. blåbær/æble/vaniljekompot + kanel og smørklat	Emmersandwich m. tun og salat Minirugbrød m. ostestænger og peberfrugt	Rugbrød m. lammespegepølse Sandwich m. æg Gnavegrønt	Bålmad: Hokkaido-suppe m. grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: Makrel, kyllingepølse, postej m. rødbeder + tomat, salat og agurk
Mariendal	Rugbrød m. torske-rog Grovsandwich m. smøreost, salat og kylling Agurk og peberfrugt	Emmersandwich m. tun og salat Minirugbrød m. ostestænger og peberfrugt	Rugbrød m. lammespegepølse Sandwich m. æg Gnavegrønt	Bålmad: Hokkaido-suppe m. grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: Makrel, kyllingepølse, postej m. rødbeder + tomat, salat og agurk
Vuggestue	Tryllegrød m. blåbær/æble/vaniljekompot + kanel og smørklat	Fiskefrikadeller m. citronbåd Kartofler, gulerødder og Hokkaido bagt i ovn, remoulade	Pasta m. kødsauce, gnavegrønt og parmesanost	Bålmad: Hokkaido-suppe m. grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: Makrel, kyllingepølse, postej m. rødbeder + tomat, salat og agurk
Børnehaven	Tryllegrød m. blåbær/æble/vaniljekompot + kanel og smørklat	Fiskefrikadeller m. citronbåd Kartofler, gulerødder og Hokkaido bagt i ovn, remoulade	Pasta m. kødsauce, gnavegrønt og parmesanost	Bålmad: Hokkaido-suppe m. grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: Makrel, kyllingepølse, postej m. rødbeder + tomat, salat og agurk

Her kan du se Langenæsstiens opskrift på Laks med minirugbrød og guacamole:

Laks med Guacamole:

Frisk laks skæres i portioner af ca. 65 gr. stk.
Dryppes med balsamico, salt peber og citron.
Bages i ovn ca. 20 min ved 200 grader.
Hertil guacamole fremstillet af moset avokado med hvidløg, citron, salt, peber og en lille smule sukker.

Hertil serveres gulerødsstænger og minirugbrød.

Minirugbrød kan laves på følgende måde:

Dej lavet af for eksempel kærnemælk, vand, gær, rugmel og kerner og evt. en rest grød.

Dejen skal være godt fugtig og hæver ca. 1 time. Dejen hældes ud på en bradepande med bagepapir og "klappes" til en højde på ca. 2 cm. med våde fingre.

Dejen "skæres" ud evt. med en dejskraber, således at brødes kan brækkes fra hinanden efter bagning. Hæver ca. 1 time og bages ved 180 grader i ca. 35 min.

Velbekomme

