





Uge 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad 	Græsk yoghurt med frugt og nødde mysli	Chiagrød rørt med græsk yoghurt og frugt	Chiagrød rørt med græsk yoghurt og frugt	Græsk yoghurt med frugt og nødde mysli	Græsk yoghurt med frugt og nødde mysli	Æg og grønt	Æg og grønt
Frokost 	Blandet salat med kylling og avocado	Blandet salat med kylling og avocado	Broccolibolle med ost og kyllingpålæg og gnavegrønt	Rester fra aftensmaden	Broccolibolle med ost og kyllingpålæg og gnavegrønt	Falaffelvafler med fyld (opskrift kommer)	Falaffelvafler med fyld (opskrift kommer)
Mellemmåltid 	Kun hvis sulten melder sig	Kun hvis sulten melder sig	Kun hvis sulten melder sig	Kun hvis sulten melder sig	Kun hvis sulten melder sig	Kun hvis sulten melder sig	Kun hvis sulten melder sig
Aftensmad 	Spiser en salat på arbejdet!	Rødspættefileter med ovnkartofler og bønnejordskokkesalat	Små bøffer med parmesan ovnbagt broccoli og dip	Salat tacos med kylling og forskelligt grønt	Spiser ude!	Kyllingbryst med pikantost og serranoskinke og blomkålssalat	Rester fra køleskabet