

# Madplaner fra Ubberup Højskole

**Madplan uge 36**



**UBBERUP HØJSKOLE**

<b>Mandag</b> Kylling i kokos, kogebog 3 - side 95 Fuldkornsris Spidskål med mango, kogebog 3 - side 45		<b>Tirsdag</b> Chiliaks, se opskriftshæfte Ovnkartofler, kogebog 2 - side 131 Spinat tastaiki, kogebog 2 - side 146 Råkost med blåbær, kogebog 2 - side 47	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

**Madplan uge 37**



**UBBERUP HØJSKOLE**

<b>Mandag</b> Okseskaller med feta, kogebog 3 - side 107 Ærterdip, kogebog 2 - side 152 Ovnkartofler, kogebog 2 - side 131 Grønne bønner		<b>Tirsdag</b> Thai kylling, se opskriftshæfte Fuldkornsris Orangeradder, kogebog 3 - side 152	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

**Madplan uge 38**



**UBBERUP HØJSKOLE**

<b>Mandag</b> Medister Kogte kartofler Stuvet hvidskål, kogebog 2 - side 141 Rødkålråkost med fennikel, kogebog 3 - side 41		<b>Tirsdag</b> Kartoffelmoussaka, kogebog 2 - side 115 Efterårsråkost, kogebog 2 - side 39	
<b>Onsdag</b> Fisk sur sød sovs, kogebog 3 - side 80 Fuldkornsnudler Frisik spidskål med ananas, kogebog 3 - side 49		<b>Torsdag</b> Kyllingensgæts, kogebog 2 - side 91 Rødbedefritter, se opskriftshæfte Gulerodsdip, kogebog 3 - side 164 Hvidgulsbønner, kogebog 3 - side 29	
		<b>Fredag</b> Koteletter med spicy topping, kogebog 3 - side 114 Kogte kartofler Jordskokker med spinat og gulerod, kogebog 3 - side 30	



**UBBERUP  
HØJSKOLE**

# Godt, sundt og uden afsavn

Vil du have inspiration til sund og varieret mad, der smager fantastisk og er let at lave?

Du kan nu købe månedlige madplaner udarbejdet af Ubberup Højskoles ernæringsvejledere.

En madplan indholder forslag til sunde og nemme måltider i 20 hverdage.

Madplanerne forudsætter at du har Ubberup Højskoles kogebøger Kogebogen 2 og Kogebogen 3, da de henviser til opskrifter i bøgerne. Planerne udsendes med e-mail lige inden månedens begyndelse.

Filosofien bag Ubberup Højskoles køkken er lækker sund hverdagsmad med masser af grønt, groft og kød i de rette mængder. Madplanerne følger Fødevarestyrelsens officielle kostråd.



## Pris:

40 kr. per måned

---

Du kan købe madplanerne på  
**butik.ubberup.dk**

---