# Menuplanlægning

# Opgave: Mere grønt i menuplanen

Et af de 10 kostråd handler om at spise mere frugt og grønt.

Udarbejd nye forslag med flere grøntsager i de almindelige hverdagsretter, så de i forhold til en ernæringsmæssig vurdering bliver sundere.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| Boller i karry med ris | Dansk bøf med bløde løg, kartofler og sauce  | Frikadeller med kartofler og brun sauce | Spaghetti og kødsovs | Fiskefilet med kartofler og persillesauce | Koteletter i fad med ris | Grydestegt kylling |
|  |  |  |  |  |  |  |