SUNDMAD

Sæsonskema

	januar	februar	marts	april	maj	juni	juli	august	september	oktober	november	december
Frugt:												
blommer												
blåbær												
brombær												
jordbær												
hasselnødder												
hindbær												
kirsebær												
netmelon												
pære												
rabarber												
ribs												
solbær												
stikkelsbær												
Tyttebær												
valnødder												
æbler												
Grønsager:												
Agurk												
asparges												
bladselleri												
blomkål												
broccoli												
bønner												
champignon												
fennikel												
forårsløg												

grønkål												
gulerødder												
hvidkål												
jordskokker												
julesalat												
kartofler												
kinakål												
kinaradise												
knudekål												
løg												
majroer												
majs												
pastinak												
peberfrugt												
peberrod												
porrer												
radiser												
rosenkål												
rødkål												
salat(div.sort)												
savoykål												
selleri												
spidskål												
spinat												
squash												
sukkerærter												
tomater												
ærter												
krydderurter												

Fisk ogskaldyr **Fladfisk:**												
Ising												
Pighvar												
Rødspætte												
Rødtunge												
Skrubbe												
Slethvar												
Søtunge												
Torskefisk:												
Hvilling												
Kuller												
Kulmule												
Lange												
Sej												
Torsk												
Laksefisk:												
Havørred												
Laks												

Andre fisk:												
Fjæsing												
Havkat												
Havtaske												
Hellefisk												
Helleflynder												
Hornfisk												
Knurhane												
Makrel												
Multe												
Pighaj/kongeål												
Sild												
Stenbider												
Stenbiderrogn												
Ål												
Skaldyr:												
Rejer												
Bløddyr:												
Muslinger												
Østers												
Vildt:												
Fasan												
Agerhøns												
Harer												