



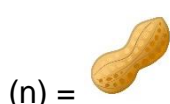
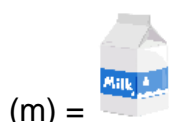
## MENUPLAN 3 –

### Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Alm.	Rugbrød med smør (m) Leverpostej (m) med syltet rødbede Kyllingeterrine (æ) (m) 1 kogt æg (æ) 1 x grøntsack	1 skive farsbrød af oksekød (m) (æ) og sæsongrønt med rysteribs Flødekartofler med selleri (m) 1 x grøntsack	1 stk. asiatisk fiskefrikadelle (m) (æ) med limecreme (m) Grov nudelsalat med snittede bønner og asiatisk sojadressing (n) 1 x grøntsack	Rugbrød med smør (m) Salami med tomatcreme (m) (æ) Laks rørt med yoghurt og karry (m) (æ) Æggesalat med kartofler (æ) (m) 1 x grøntsack	Karryret med kokosmælk, rodfrugter og hvide bønner og ris Chutney med rosin, løg og æble Gulerodsråkost med æble ved siden af
Halal	Rugbrød med smør (m) Kalvepostej (halal) (m) med syltet rødbede Kyllingeterrine (æ) (m) 1 kogt æg (æ) 1 x grøntsack	1 skive farsbrød af oksekød (m) (æ) og sæsongrønt med rysteribs Flødekartofler med selleri (m) Grøntsack	1 stk. asiatisk fiskefrikadelle (m) (æ) med limecreme (m) Grov nudelsalat med snittede bønner og asiatisk sojadressing (n) 1 x grøntsack	Rugbrød med smør (m) kalkunsalami med tomatcreme (m) (æ) Laks rørt med yoghurt og karry (m) (æ) Æggesalat med kartofler (æ) (m) 1 x grøntsack	Karryret med kokosmælk, rodfrugter og hvide bønner og ris Chutney med rosin, løg og æble Gulerodsråkost med æble ved siden af
Vegetar	Rugbrød med smør (m) Karrystegte courgetter Vegetardelle (æ) med aubergine creme 1 kogt æg (æ) 1 x grøntsack	1 skive vegetarisk farsbrød og sæsongrønt (m) (æ) med rysteribs Flødekartofler med selleri (m) Grøntsack	1 stk. urtedelle (m) (æ) med limecreme (m) Grov nudelsalat med snittede bønner og asiatisk sojadressing (n) 1 x grøntsack	Rugbrød med smør (m) Kartoffel med coleslaw af spidskål og tørrede abrikoser (m) (æ) Bønne/selleri pålæg (n) Æggesalat med kartofler (æ) (m) 1 x grøntsack	Karryret med kokosmælk, rodfrugter og hvide bønner og ris Chutney med rosin, løg og æble Gulerodsråkost med æble ved siden af

### Eftermiddagsmad

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Eftermiddag	1 skive rugbrød med crunchy jordnøddesmør (n) 1 x grøntsack Mælk (m)	Hjemmebagte boller med squash (m) ½ stk. frugt Mælk (m)	Yoghurt (m) med mysli (n*) og banan Mælk (m)	Olivensnegl ½ stk. frugt Mælk (m)	2 skiver fuldkornsknækbrød med kikærtenutella 1 x grøntsack Mælk (m)



(n\*) = sesamfrø

