



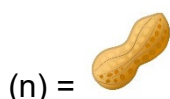
## MENUPLAN 3 –

### Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Alm.	Rugbrød med smør (m)  Kogt kartoffel med grøn mayo (æ)  1 stk. kogt æg (æ)  Leverpostej (m) med ristede champignon  1 x grøntsack	Grønkålscurry med kikærter, lime, og ingefær  Ris  1 x grøntsack	Bagt laks  Bland selv salat: Nudler Gulerødder Grønne bønner  Frisk koriander til drys  Jordnøddedip (m) (n)	Rugbrød med smør (m)  Cremet pålæg af lys bagt fisk med majs og drueagurk (m) (æ)  Oksesalami med grov remoulade (m) (æ)  Frugtpålæg (n*)  1 x grøntsack	Tomatsuppe med kylling, bulgur, majs og kål (m)  Cremefraiche (m)  Hj. bagt grovbrød  1 x grøntsack
Halal	Rugbrød med smør (m)  Kogt kartoffel med grøn mayo (n)  1 stk. kogt æg (æ)  Kalvepostej (halal) med ristede champignon  1 x grøntsack	Grønkålscurry med kikærter, lime, og ingefær  Ris  1 x grøntsack	Bagt laks  Bland selv salat: Nudler Gulerødder Grønne bønner  Frisk koriander til drys  Jordnøddedip (m) (n)	Rugbrød med smør (m)  Cremet pålæg af lys bagt fisk med majs og drueagurk (m) (æ)  Oksesalami (halal) med og grov remoulade (m) (æ)  Frugtpålæg (n*)  1 x grøntsack	Tomatsuppe med kylling, bulgur, majs og kål (m)  Cremefraiche (m)  Hj. bagt grovbrød  1 x grøntsack
Vegetar	Rugbrød med smør (m)  Kogt kartoffel med grøn mayo (n)  1 stk. kogt æg (æ)  Nøddepostej med linser (n) med ristede champignon  1 x grøntsack	Grønkålscurry med kikærter, lime, og ingefær  Ris  1 x grøntsack	Quinoadelle (æ)  Bland selv salat: Nudler Gulerødder Grønne bønner  Friske koriander til drys  Jordnøddedip (m) (n)	Rugbrød med smør (m)  Cremet fennikelsalat (m) (æ)  Frugtpålæg (n*)  Tomat med mayonnaise (æ)  1 x grøntsack	Tomatsuppe med bulgur, majs og kål (m)  Cremefraiche (m)  Hj. bagt grovbrød  1 x grøntsack

### Eftermiddagsmad

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Eftermiddag	Rugbrødsbolle med gulerod og rosiner  1 x grøntsack  Mælk (m)	1 skive rugbrød med hjemmelavet jordbærmarmelade  1 x grøntsack  Mælk (m)	1 skive rugbrød med ærte- og kikærtedip  Blomme  Mælk (m)	Pizza med tomat og mozzarella (m)  Clementin  Mælk (m)	2 stk. fuldkorns-knækbrød med flødeost (m)  1 x grøntsack  Mælk (m)



(n\*) = sesamfrø

