



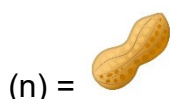
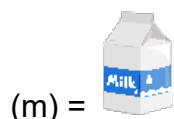
MENUPLAN 4 –

Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Alm.	Rugbrød med smør (m) Leverpostej (m) med syltede rødbeder Hytteost (m) med agurk Græskarhummus (n*) 1 x grøntsack	Vegetarlasagne med efterårsgrønt og røde linser (m) 1 x grøntsack Focaccia brød	Fiskefrikadelle (m) (æ) Kogt perlespelt vendt med krydderurter Dressing af frisk dild, creme fraiche og græsk yoghurt (m) Bagte rødbedetern	Rugbrød med smør (m) Cremet torskbrandade med kartoffel Landskinke og gulerodstzatziki (m) 1 stk. kogt æg med mayo (æ) 1 x grøntsack	Frikadelle (m) (æ) Stuvet hvidkål og blomkål (m) Kogte kartofler Agurkesalat
Halal	Rugbrød med smør (m) Kalvepostej (halal) med syltede rødbeder Hytteost (m) med agurk Græskarhummus (n*) 1 x grøntsack	Vegetarlasagne med efterårsgrønt og røde linser (m) 1 x grøntsack Focaccia brød	Fiskefrikadelle (m) (æ) Kogt perlespelt vendt med krydderurter Dressing af frisk dild, creme fraiche og græsk yoghurt (m) Bagte rødbedetern	Rugbrød med smør (m) Cremet torskbrandade med kartoffel Kalkunbryst og gulerodstzatziki (m) 1 stk. kogt æg med mayo (æ) 1 x grøntsack	Frikadelle (halal) (m) (æ) Stuvet hvidkål og blomkål (m) Kogte kartofler Agurkesalat
Vegetar	Rugbrød med smør (m) Nøddepostej (n) med syltede rødbeder Hytteost (m) med agurk Græskarhummus (n*) 1 x grøntsack	Vegetarlasagne med efterårsgrønt og røde linser (m) 1 x grøntsack Focaccia brød	Spinatdelle (æ) Kogt perlespelt vendt med krydderurter Dressing af frisk dild, creme fraiche og græsk yoghurt (m) Bagte rødbedetern	Rugbrød med smør (m) Smørbart pålæg af rodfrugter og kartoffel Stegte peberfrugter og gulerodstzatziki (m) 1 stk. kogt æg med mayo (æ) 1 x grøntsack	Quinoafrikadelle (æ) Stuvet hvidkål og blomkål (m) Kogte kartofler Agurkesalat

Eftermiddagsmad

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Eftermiddag	Rugbrød med frugtpålæg 1 x grøntsack Mælk (m)	Knækbrød med smøreost (m) ½ stk. frugt Mælk (m)	Yoghurt (m) med bagte blommer og rugknas Mælk (m)	Rugbrødsbolle med rosin og gulerod Melon Mælk (m)	Grovbolle med mørk chokolade 1 x grøntsack Mælk (m)



(n*) = sesamfrø

