



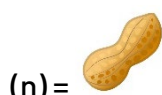
Sommer menuplan 2

Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Grøn	Rugbrød med smør (m) Nøddepostej (n) med agurk Auberginepålæg Hytteost (m) med persille til drys 2 x grøntsack Agurk Gulerod	Spinatlasagne med linser og sommergrønt (m) Focacciabrød med rosmarin 3 x grøntsack Ærter Revet gulerod Pære	Bagte selleritern på spyd med marinade af soja og peanuts (n) Bland selv salat: Quinoa Dadeltomater Blancheret broccoli Tørrede abrikoser Balsamicodressing 1 x grøntsack Melon	Rugbrød med smør (m) 1 kogt æg (æ) Bagte gulerodsstænger med italiensk salat (m) (æ) Basilikumhummus (n*) 2 x grøntsack Tomat Agurk	Urte-delle (m)(æ) med citron Majsremoulade (m)(æ) Bland selv salat: Kamutkerner Bagt peberfrugt Grønne bønner Nøddeoliedressing (n) 2 x grøntsack Gulerod Æble
Kød/fisk	Rugbrød med smør (m) Leverpostej (m) med agurk Marinerede sild med sommerdressing (m) Hytteost (m) med persille til drys 2 x grøntsack Agurk Gulerod	Spinatlasagne med linser og sommergrønt (m) Focacciabrød med rosmarin 3 x grøntsack Ærter Revet gulerod Pære	Kylling med marinade af soja og peanuts (n) Bland selv salat: Quinoa Dadeltomater Blancheret broccoli Tørrede abrikoser Balsamicodressing 1 x grøntsack Melon	Rugbrød med smør (m) Fiskepaté (æ)(m) Hamburgerryg med italiensk salat (m)(æ) Basilikumhummus (n*) 2 x grøntsack Tomat Agurk	Lun helstegt mørk sej med citron Majsremoulade (m)(æ) Bland selv salat: Kamutkerner Bagt peberfrugt Grønne bønner Nøddeoliedressing (n) 2 x grøntsack Gulerod Æble
Halal	Rugbrød med smør (m) Kalvepostej (halal) (m) med agurk Marinerede sild med sommerdressing (m) Hytteost (m) med persille til drys 2 x grøntsack Agurk Gulerod	Spinatlasagne med linser og sommergrønt (m) Focacciabrød med rosmarin 3 x grøntsack Ærter Revet gulerod Pære	Kylling med marinade af soja og peanuts (n) Bland selv salat: Quinoa Dadeltomater Blancheret broccoli Tørrede abrikoser Balsamicodressing 1 x grøntsack Melon	Rugbrød med smør (m) Fiskepaté (æ)(m) Salami (halal) med italiensk salat (m)(æ) Basilikumhummus (n*) 2 x grøntsack Tomat Agurk	Lun helstegt mørk sej med citron Majsremoulade (m)(æ) Bland selv salat: Kamutkerner Bagt peberfrugt Grønne bønner Nøddeoliedressing (n) 2 x grøntsack Gulerod Æble

Eftermiddagsmad


	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	1 rugbrødsbolle med gulerod og rosin ½ stk. frugt Mælk (m)	1 skiv rugbrød med frugtpålæg 1 x grøntsack Mælk (m)	Rødgrød med fløde (m) Mælk (m)	Bolle med mørk chokolade 1 x grøntsack Mælk (m)	1 skive rugbrød Linse-peberfrugt smør 1 x grøntsack Mælk (m)




(n*) = sesamfrø





(m) = 

(n) = 

(n*) = sesamfrø

(æ) = 