



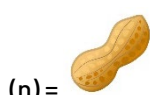
Sommer menuplan 3

Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Grøn	Rugbrød med smør (m) Nøddepostej (n) 1 kogt æg med mayonnaise (m)(æ) Gulerodshummus (n*) 2 x grøntsack Bælgærter Æble	Grøntsagsfrikassé med ærter, gulerod og majroe (m) Nye kartofler m. skræl Blancherede snittebønner Krydderurtecreme (m) 1 x grøntsack Pære	Quinoadelle med remoulade (æ) Citronbåd Bland selv salat: Bulgur Dampet broccoli Feta (m) 1 x grøntsack Cherrytomater	Rugbrød med smør (m) Bagt peberfrugt 1 kogt æg (æ) med purløgscreme (m) Ost (m) 2 x grøntsack Agurk Rød peberfrugt	Tomatsauce med hvide bønner (m) Hertil pasta og frisk persille til drys 3x grøntsack Broccoli Ærter Melon
Kød/fisk	Rugbrød med smør (m) Kalkunpålæg 1 kogt æg med mayonnaise (m)(æ) Gulerodshummus (n*) 2 x grøntsack Bælgærter Æble	Grøntsagsfrikassé med ærter, gulerod og majroe (m) Nye kartofler m. skræl Blancherede snittebønner Krydderurtecreme (m) 1 x grøntsack Pære	1 stk. fiskefrikadelle med remoulade (m)(æ) Citronbåd Bland selv salat: Bulgur Dampet broccoli Feta (m) 1 x grøntsack Cherrytomater	Rugbrød med smør (m) Røget laks 1 kogt æg (æ) med purløgscreme (m) Ost (m) 2 x grøntsack Agurk Rød peberfrugt	Bolognese (m) med pasta Frisk persille til drys 3x grøntsack Broccoli Ærter Melon
Halal	Rugbrød med smør (m) Kalkunpålæg 1 kogt æg med mayonnaise (m)(æ) Gulerodshummus (n*) 2 x grøntsack Bælgærter Æble	Grøntsagsfrikassé med ærter, gulerod og majroe (m) Nye kartofler m. skræl Blancherede snittebønner Krydderurtecreme (m) 1 x grøntsack Pære	1 stk. fiskefrikadelle med remoulade (m)(æ) Citronbåd Bland selv salat: Bulgur Dampet broccoli Feta (m) 1 x grøntsack Cherrytomater	Rugbrød med smør (m) Røget laks 1 kogt æg (æ) med purløgscreme (m) Ost (m) 2 x grøntsack Agurk Rød peberfrugt	Bolognese (halal) (m) med pasta Frisk persille til drys 3x grøntsack Broccoli Ærter Melon

Eftermiddagsmad

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	2 stk. knækbrød med peanut butter (n) Soltørrede abrikoser Mælk (m)	Bolle med rabarber (m) ½ stk. frugt Mælk (m)	Koldskål (m)(æ) med jordbær og groft knas af sesam (n*) og solsikkekerter (n) Mælk (m)	Pizza med mozzarella og spinatpesto (m) 1 x grøntsack Mælk (m)	Rugbrød med linse- og peberfrugtsmør ½ stk. frugt Mælk (m)



(n*) = sesamfrø

