



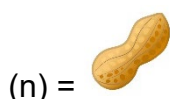
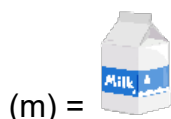
## MENUPLAN 3 – 37, 41 OG 45

### Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Grøn	Rugbrød med smør (m)  Kogt kartoffel med grøn mayo (n)  1 stk. kogt æg (æ)  Nøddepostej med linser (n) med ristede champignon  Broccoli Blomme	Quinoafrikadelle (æ)  Stuvet hvidkål og blomkål (m)  Kogte kartofler og gulerødder  Pære	Quinoadelle (æ)  Bland selv salat: Nudler Gulerødder Grønne bønner  Friske koriander til drys  Dip med sesam (m) (n)  Æble	Rugbrød med smør (m)  Cremet fennikelsalat (m) (æ)  Tomat med mayonnaise (æ)  Frugtpålæg (n*)  Bagt pastinak Gulerod	Tomatsuppe med bulgur, majs og kål (m)  Cremefraiche (m)  Hj. bagt grovbrød  Agurk Pære
Kød/Fisk	Rugbrød med smør (m)  Kogt kartoffel med grøn mayo (æ)  1 stk. kogt æg (æ)  Leverpostej (m) med ristede champignon  Broccoli Blomme	Frikadelle (m) (æ)  Stuvet hvidkål og blomkål (m)  Kogte kartofler  Kogte kartofler og gulerødder  Pære	Bagt laks  Bland selv salat: Nudler Gulerødder Grønne bønner  Frisk koriander til drys  Dip med sesam (m) (n)  Æble	Rugbrød med smør (m)  Cremet pålæg af lys bagt fisk med majs og drueagurk (m) (æ)  Okksesalami med grov remoulade (m) (æ)  Frugtpålæg (n*)  Bagt pastinak Gulerod	Tomatsuppe med kylling, bulgur, majs og kål (m)  Cremefraiche (m)  Hj. bagt grovbrød  Agurk Pære
Halal	Rugbrød med smør (m)  Kogt kartoffel med grøn mayo (n)  1 stk. kogt æg (æ)  Kalvepostej (halal) med ristede champignon  Broccoli Blomme	Frikadelle (halal) (m) (æ)  Stuvet hvidkål og blomkål (m)  Kogte kartofler og gulerødder  Pære	Bagt laks  Bland selv salat: Nudler Gulerødder Grønne bønner  Frisk koriander til drys  Dip med sesam (m) (n)  Æble	Rugbrød med smør (m)  Cremet pålæg af lys bagt fisk med majs og drueagurk (m) (æ)  Okksesalami (halal) med og grov remoulade (m) (æ)  Frugtpålæg (n*)  Bagt pastinak Gulerod	Tomatsuppe med kylling, bulgur, majs og kål (m)  Cremefraiche (m)  Hj. bagt grovbrød  Agurk Pære

### Eftermiddagsmad

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



(n\*) = sesamfrø

