



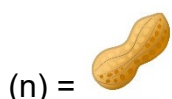
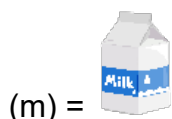
MENUPLAN 4 – UGE 38, 42, OG 46

Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Grøn	Rugbrød med smør (m) Nøddepostej (n) med syltede rødbeder Hytteost (m) Græskarhummus (n*) Rød peberfrugt Æble	Vegetarlasagne med efterårsgrønt og røde linser (m) Snackgrønt; gulerod og agurk Focaccia brød	Spinatdelle (æ) Kogt perlespelt vendt med krydderurter Dressing af frisk dild, creme fraiche og græsk yoghurt (m) Bagte rødbedetern Pære	Rugbrød med smør (m) Smørbart pålæg af rodfrugter og kartoffel 1 stk. kogt æg Frugtpålæg Broccoli Cherry tomat	Grønkålscurry med kikærter, lime, og ingefær Ris Bagt Hokkaido græskar Blomme
Kød/Fisk	Rugbrød med smør (m) Leverpostej (m) med syltede rødbeder Hytteost (m) Græskarhummus (n*) Rød peberfrugt Æble	Vegetarlasagne med efterårsgrønt og røde linser (m) Snackgrønt; gulerod og agurk Focaccia brød	Fiskefrikadelle (m) (æ) Kogt perlespelt vendt med krydderurter Dressing af frisk dild, creme fraiche og græsk yoghurt (m) Bagte rødbedetern Pære	Rugbrød med smør (m) Cremet torskebrandade med kartoffel 1 stk. kogt æg Landskinke Broccoli Cherry tomat	Grønkålscurry med kikærter, lime, og ingefær Ris Bagt Hokkaido græskar Blomme
Halal	Rugbrød med smør (m) Kalvepostej (halal) med syltede rødbeder Hytteost (m) Græskarhummus (n*) Rød peberfrugt Æble	Vegetarlasagne med efterårsgrønt og røde linser (m) Snackgrønt; gulerod og agurk Focaccia brød	Fiskefrikadelle (m) (æ) Kogt perlespelt vendt med krydderurter Dressing af frisk dild, creme fraiche og græsk yoghurt (m) Bagte rødbedetern Pære	Rugbrød med smør (m) Cremet torskebrandade med kartoffel 1 stk. kogt æg Kalkunbryst Broccoli Cherry tomat	Grønkålscurry med kikærter, lime, og ingefær Ris Bagt Hokkaido græskar Blomme

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 ½ stk. frugt Mælk (m)	Grovbolle med mørk chokolade 1 x grøntsack Mælk (m)



(n*) = sesamfrø

