



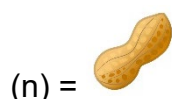
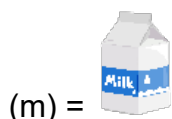
# MENUPLAN 1 – Uge 49, 1, 5, 9

## Frokost

|            | Mandag   | Tirsdag  | Onsdag  | Torsdag   | Fredag   |
|------------|--|--|---|---|--|
| Grøn       | Rugbrød med smør (m)<br><br>Stegt courgette<br><br>1 kogt æg (æ) med drys af purløg<br><br>Hummus med za'taar krydderi (n*)<br><br>Gulerod<br>Appelsin                           | Vegetarisk "boller i karry" (m)<br><br>Bredbladet persille til drys<br><br>Ris<br><br>Æblechutney<br><br>Broccoli<br>Æble      | Urte-delle (æ)<br><br>Bland selv salat:<br>Pasta<br>Pastinak<br>Skive agurker<br>Pesto (n)<br><br>Ristede solsikkekerner til drys (n) | Rugbrød med smør (m)<br><br>Cremet rodfrugt-brandade med syltet rødbede<br><br>Linsepålæg med agurkesalat<br><br>Spinatdelle (æ)<br><br>Rød peberfrugt<br>Æble                      | Cremet gulerodssuppe med lime, kokosmælk og linser<br><br>Frisk koriander til drys<br><br>Hj. bagt grovbrød<br><br>Råkost af gulerod og rosiner, dertil frisk appelsin |
| Kød & fisk | Rugbrød med smør (m)<br><br>Oksepegepølse med syltet courgette<br><br>1 kogt æg (æ) med drys af purløg<br><br>Hummus med za'taar krydderi (n*)<br><br>Gulerod<br>Appelsin        | Boller i karry (m)(æ)<br><br>Bredbladet persille til drys<br><br>Ris<br><br>Æblechutney<br><br>Broccoli<br>Æble                | Bagt laks<br><br>Bland selv salat:<br>Pasta<br>Pastinak<br>Skive agurker<br>Pesto (n)<br><br>Ristede solsikkekerner til drys (n)      | Rugbrød med smør (m)<br><br>Cremet branade af torsk og kartoffel med syltet rødbede<br><br>Leverpostej (m) med agurkesalat<br><br>Spinatdelle (æ)<br><br>Rød peberfrugt<br>Æble     | Cremet gulerodssuppe med lime, kokosmælk og linser<br><br>Frisk koriander til drys<br><br>Hj. bagt grovbrød<br><br>Råkost af gulerod og rosiner, dertil frisk appelsin |
| Halal      | Rugbrød med smør (m)<br><br>Kalkunsalami (halal) med syltet courgette<br><br>1 kogt æg (æ) med drys af purløg<br><br>Hummus med za'taar krydderi (n*)<br><br>Gulerod<br>Appelsin | Boller i karry (halal kylling)(m)(æ)<br><br>Bredbladet persille til drys<br><br>Ris<br><br>Æblechutney<br><br>Broccoli<br>Æble | Bagt laks<br><br>Bland selv salat:<br>Pasta<br>Pastinak<br>Skive agurker<br>Pesto (n)<br><br>Ristede solsikkekerner til drys (n)      | Rugbrød med smør (m)<br><br>Cremet branade af torsk og kartoffel med syltet rødbede<br><br>Kalvepostej (halal) med agurkesalat<br><br>Spinatdelle (æ)<br><br>Rød peberfrugt<br>Æble | Cremet gulerodssuppe med lime, kokosmælk og linser<br><br>Frisk koriander til drys<br><br>Hj. bagt grovbrød<br><br>Råkost af gulerod og rosiner, dertil frisk appelsin |

## Eftermiddagsmad

|             | Mandag  | Tirsdag   | Onsdag   | Torsdag                                    | Fredag   |
|-------------|---|---|--|--|--|
| Eftermiddag | 2 stk. fuldkorns-knækbrød flødeost (m)<br><br>Banan<br><br>Mælk (m) | 1 skive rugbrød med frugtpålæg<br><br>Gulerod<br><br>Mælk (m) | Kartoffelpizza (m)<br><br>Æble<br><br>Mælk (m) | Dadelbrød (m)<br><br>Agurk<br><br>Mælk (m) | Rugbrødsbolle med gulerod og rosiner<br><br>Rød peberfrugt<br><br>Mælk (m) |



(n\*) = sesamfrø

