



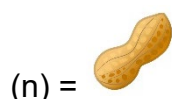
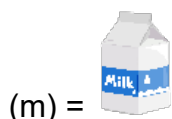
MENUPLAN 4 – UGE 52, 4 & 8

Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Grøn	Rugbrød med smør (m) 1 kogt æg (æ) og grov karrycreme (m)(æ) Persillehummus (n*) Ost (m) med æble-gulerodschutney Gulerod Pære	Vegetarlasagne med fyld af linser og vintergrønt (m) Rød peberfrugt Agurk Focaccia	Gulerodsrest Grov karrydressing med syltede drueagurker (m)(æ) Kogt perlebyg vendt med krydderurter Rødbederåkost med æble ved siden af	Rugbrød med smør (m) Frugtpåæg Nøddepostej (n) med syltet græskar Hummus (n*) Gulerod Peberfrugt	Kartoffel-porresuppe med selleritern (m) Persille til drys Hjemmebagt grovbrød Clementin
Kød & fisk	Rugbrød med smør (m) Karrysild (m) og 1 kogt æg (æ) Kogt skinke Ost (m) med æble-gulerodschutney Gulerod Pære	Vegetarlasagne med fyld af linser og vintergrønt (m) Rød peberfrugt Agurk Focaccia	Fiskefrikadelle (m)(æ) Grov karrydressing med syltede drueagurker (m)(æ) Kogt perlebyg vendt med krydderurter Rødbederåkost med æble ved siden af	Rugbrød med smør (m) Torskebuks og rodfrugtsremoulade (m)(æ) Oksespegepølse med syltet græskar Hummus (n*) Gulerod Peberfrugt	Kartoffel-porresuppe med selleritern (m) Stegt bacon og persille til drys Hjemmebagt grovbrød Clementin
Halal	Rugbrød med smør (m) Karrysild (m) og 1 kogt æg (æ) Kalkunbryst Ost (m) med æble-gulerodschutney Gulerod Pære	Vegetarlasagne med fyld af linser og vintergrønt (m) Rød peberfrugt Agurk Focaccia	Fiskefrikadelle (m)(æ) Grov karrydressing med syltede drueagurker (m)(æ) Kogt perlebyg vendt med krydderurter Rødbederåkost med æble ved siden af	Rugbrød med smør (m) Torskebuks og rodfrugtsremoulade (m)(æ) Kalkunsalami (halal) med syltet græskar Hummus (n*) Gulerod Peberfrugt	Kartoffel-porresuppe med j selleritern (m) Stegt kalkunbacon og persille til drys Hjemmebagt grovbrød Clementin

Eftermiddagsmad

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Eftermiddag	2 stk. knækbrød med kikærtenutella Peberfrugt Mælk (m)	1 skive rugbrød med ost (m) Æble Mælk (m)	Vaniljebagt ananas med yoghurt (m) og knas (n*) Mælk (m)	Hjemmebagt grovbrød med gulerodspesto (n) Pære Mælk (m)	Rugbrødsbolle med gulerod og rosin Agurk Mælk (m)



(n*) = sesamfrø

