



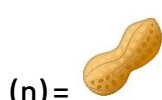
## MENUPLAN 3 – UGE 3

### Frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Grøn	Rugbrød med smør (m) Nøddepostej (n) med syltede rødbeder Kogt kartoffel med rygeostcreme (m) Abrikospålæg (n*) Broccoli Pære	Krydret gryderet med hvide bønner og rodfrugter (m) Kartoffelmos (m) Frisk persille til drys Gulerodsråkost (bland selv): Revet gulerod Appelsin Æble	Grønkålsdelle (æ) Frisk krydderurt til drys 1 skive rugbrød med smør Kikærtesalat (bland selv): Kikærter med Ingefær-citrusdressing Bagte gulerodstern	Rugbrød med smør (m) Quinoafrikadelle (æ) med rødbederemoulade (m)(æ) Frugtpålæg Æggesalat med karse (m)(æ) Cherry tomat Æble	Risengrød med smørklæt og kanelsukker (m) Klementin
Kød & fisk	Rugbrød med smør (m) Leverpostej (m) med syltede rødbeder Røget laks med rygeostcreme (m) Abrikospålæg (n*) Broccoli Pære	Kødsauce med oksehjerter og rodfrugter (halal) (m) Kartoffelmos (m) Frisk persille til drys Gulerodsråkost (bland selv): Revet gulerod Appelsin Æble	Kold bagt fisk med torskerogncreme (m)(æ) Frisk krydderurt til drys 1 skive rugbrød med smør Kikærtesalat (bland selv): Kikærter med Ingefær-citrusdressing Bagte gulerodstern	Rugbrød med smør (m) Stegt fiskefrikadelle (m)(æ) med rødbederemoulade (m)(æ) Oksespegepølse Æggesalat med karse (m)(æ) Cherry tomat Æble	Risengrød med smørklæt og kanelsukker (m) Klementin
Halal	Rugbrød med smør (m) Kalvepostej (halal) med syltede rødbeder Røget laks med rygeostcreme (m) Abrikospålæg (n*) Broccoli Pære	Kødsauce med oksehjerter og rodfrugter (halal) (m) Kartoffelmos (m) Frisk persille til drys Gulerodsråkost (bland selv): Revet gulerod Appelsin Æble	Kold bagt fisk med torskerogncreme (m)(æ) Frisk krydderurt til drys 1 skive rugbrød med smør Kikærtesalat (bland selv): Kikærter med Ingefær-citrusdressing Bagte gulerodstern	Rugbrød med smør (m) Stegt fiskefrikadelle (m)(æ) med rødbederemoulade (m)(æ) Kalkunsalami (halal) Æggesalat med karse (m)(æ) Cherry tomat Æble	Risengrød med smørklæt og kanelsukker (m) Klementin

### Eftermiddagsmad

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Eftermiddag	Rugbrødsbolle med gulerod og rosiner Kiwi Mælk (m)	1 skive rugbrød med frugtpålæg Banan Mælk (m)	Yoghurt (m) friske æbler samt havredrys Mælk (m)	Bolle med mørk chokolade Pærer Mælk (m)	1 skive rugbrød med ost (m) Tørrede abrikos Gulerod Mælk (m)



(n\*) = sesamfrø

