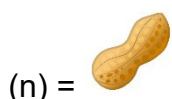
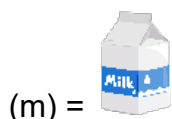




MENUPLAN 3 – UGE 3

Turmadpakker

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Grøn	Ostestang (m) og tørrede abrikoser Klap med kogt kartoffel og smør (m) Klap med nøddepostej (n) Gulerod Appelsin	Grønkålsdelle (æ) Klap med frugtpålæg og smør (m) Klap med stegt courgette og persillepesto (n) Rød peberfrugt Agurk	1 stk. kogt æg Klap med nøddepostej (n) Klap med bagt peberfrugt og smøreost (m) Cherry tomat Broccoli	Selleridelle (æ), (m) Klap med smør (m) og ost (m) Klap med æggesalat med karse (m)(æ) Gulerod Rød peberfrugt	Quinoaafrikadelle (æ) Klap med stegt aubergine og smør (m) Klap med kartoffel og mayo (æ) Agurk Cherry tomat
Kød & fisk	Ostestang (m) og tørrede abrikoser Klap med røget laks og smør (m) Klap med leverpostej (m) Gulerod Appelsin	Grønkålsdelle (æ) Klap med frugtpålæg og smør (m) Klap med landskinke og persillepesto (n) Rød peberfrugt Agurk	1 stk. kogt æg Klap med leverpostej (m) Klap med kylling og smør (m) Cherry tomat Broccoli	Fiskefrikadelle (m)(æ) Klap med smør (m) og oksespegepølse Klap med æggesalat med karse (m)(æ) Gulerod Rød peberfrugt	Quinoaafrikadelle (æ) Klap med kalkunbryst og smør (m) Klap med kartoffel og mayo (æ) Agurk Cherry tomat
Halal	Ostestang (m) og tørrede abrikoser Klap med røget laks og smør (m) Klap med kalvepostej (halal) (m) Gulerod Appelsin	Grønkålsdelle (æ) Klap med frugtpålæg og smør (m) Klap med kalkun og persillepesto (n) Rød peberfrugt Agurk	1 stk. kogt æg Klap med kalvepostej (halal) Klap med kylling og smør (m) Cherry tomat Broccoli	Fiskefrikadelle (m)(æ) Klap med smør (m) og kalkunsalami Klap med æggesalat med karse (m)(æ) Gulerod Rød peberfrugt	Quinoaafrikadelle (æ) Klap med kalkunbryst og smør (m) Klap med kartoffel og mayo (æ) Agurk Cherry tomat



(n*) = sesamfrø

