

MENUPLAN 2 – UGE 22, 26, 30 & 34



Frokost

	Mandag Smør selv	Tirsdag Varm ret	Onsdag Kold ret	Torsdag Smør selv	Fredag Varm ret
Grøn	Nøddepostej (N) med syltet squash Hummus af bagte auberginer og friskrevet agurk (N*) Hytteost (M) med radise Bøftomat med hytteost (M) Grønt Gul peberfrugt Bøftomat	Spinatlasagne med linser og sommergrønt (M) Focacciabrød med rosmarin Salat af revet gulerod med pære	Bagte søde kartofler marineret med kokos og karry Krydrede gule ris med tranebær og drys af frisk koriander Æble Broccoli	Æg (Æ) Bagte gulerodsstænger med italiensk salat (M)(Æ) Basilikumhummus (N*) Tomat med hummus (N*) Grønt Cherry tomater Agurk	Bagt knoldselleri i tomatsovs med stegte squash (M) Kogte kartofler Persilledrys Melon
Kød/fisk	Leverpostej (M) med syltet squash Marinerede sild med sommerdressing (M) Hytteost (M) med radise Bøftomat med hytteost (M) Grønt Gul peberfrugt Bøftomat	Spinatlasagne med linser og sommergrønt (M) Focacciabrød med rosmarin Salat af revet gulerod med pære	Kylling marineret med kokos og karry Krydrede gule ris med tranebær og drys af frisk koriander Æble Broccoli	Fiskepaté (M)(Æ) Hamburgerryg med italiensk salat (M)(Æ) Basilikumhummus (N*) Tomat med hummus (N*) Grønt Cherry tomater Agurk	Bagt lys fisk i tomatsovs med stegte squash (M) Kogte kartofler Persilledrys Melon
Halal	Kalvepostej (M) med syltet squash Marinerede sild med sommerdressing (M) Hytteost (M) med radise Bøftomat med hytteost (M) Grønt Gul peberfrugt Bøftomat	Spinatlasagne med linser og sommergrønt (M) Focacciabrød med rosmarin Salat af revet gulerod med pære	Kylling marineret med kokos og karry Krydrede gule ris med tranebær og drys af frisk koriander Æble Broccoli	Fiskepaté (M)(Æ) Kalkunpålæg italiensk salat (M)(Æ) Basilikumhummus (N*) Tomat med hummus (N*) Grønt Cherry tomater Agurk	Bagt lys fisk i tomatsovs med stegte squash (M) Kogte kartofler Persilledrys Melon

Eftermiddagsmad

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Rugbrødsbolle med gulerod og rosin (N*) Æble Mælk (M)	Rugbrød (N*)(N) med frugtpålæg Agurk Mælk (M)	Rødgrød med fløde (M) Mælk (M)	Bolle med mørk chokolade Banan Mælk (M)	Sandwich (N*) med linse-peberfrugt smør Kiwi Mælk (M)

ALLERGENER PÅ MENUEN



ÆG (Æ)



MÆLK (M)



NØDDER (N)



SESAMFRØ (N*)