



# MENUPLAN 4 – UGE 24, 28 & 33

## Frokost

	<b>Mandag Smør selv</b>	<b>Tirsdag Varm ret</b>	<b>Onsdag Kold ret</b>	<b>Torsdag Smør selv</b>	<b>Fredag Varm ret</b>
<b>Grøn</b>	Gulerodshummus med sumak <b>(N)</b>  Pålæg af kikærter og soltørrede tomater <b>(M)</b>  Æggesalat med kartoffeltern <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Rygeostcreme <b>(M)</b> med tomat  <b>Grønt</b> Gulerod Tomat	Boller i karry af quinoa og bønner <b>(M)</b> <b>(Æ)</b> med ris og drys af kokos og frisk koriander  Mango- og gulerodssalat  Banan	Gulerodsrøsti  Kartofler vendt i pesto af persille og flækærter <b>(M)</b>  Drys af ristede solsikkekerner <b>(N)</b>  Broccoli Cherry tomater	Spinatdelle <b>(Æ)</b> med raita <b>(M)</b>  Nøddepostej <b>(N)</b> med agurk  Kartoffel med raita <b>(M)</b>  Kiwi med flødeost <b>(M)</b>  <b>Grønt</b> Agurk Kiwi	Sommerlasagne med squash <b>(M)</b> Basilikumpesto <b>(N)</b> Bland selv salat: Grønne bønner Pære Feta <b>(M)</b> Dressing
<b>Kød/fisk</b>	Kyllingeterrine med estragon <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Oksesalami med rygeostcreme <b>(M)</b>  Æggesalat med kartoffeltern <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Rygeostcreme <b>(M)</b> med tomat  <b>Grønt</b> Gulerod Tomat	Boller i karry af quinoa og bønner <b>(M)</b> <b>(Æ)</b> med ris og drys af kokos og frisk koriander  Mango- og gulerodssalat  Banan	Fiskefrikadelle med laks <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Kartofler vendt i pesto af persille og flækærter <b>(M)</b>  Drys af ristede solsikkekerner <b>(N)</b>  Broccoli Cherry tomater	Spinatdelle <b>(Æ)</b> med raita <b>(M)</b>  Leverpostej <b>(M)</b> med agurk  Fiskepaté af sej og bagt peberfrugt <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Kiwi med flødeost <b>(M)</b>  <b>Grønt</b> Agurk Kiwi	Sommerlasagne med squash <b>(M)</b>  Bland selv salat: Grønne bønner Pære Feta <b>(M)</b> Dressing
<b>Halal</b>	Kyllingeterrine med estragon <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Kalkunsalami med rygeostcreme <b>(M)</b>  Æggesalat med kartoffeltern <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Rygeostcreme <b>(M)</b> med tomat  <b>Grønt</b> Gulerod Tomat	Boller i karry af quinoa og bønner <b>(M)</b> <b>(Æ)</b> med ris og drys af kokos og frisk koriander  Mango- og gulerodssalat  Banan	Fiskefrikadelle med laks <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Kartofler vendt i pesto af persille og flækærter <b>(M)</b>  Drys af ristede solsikkekerner <b>(N)</b>  Broccoli Cherry tomater	Spinatdelle <b>(Æ)</b> med raita <b>(M)</b>  Kalvepostej <b>(M)</b> med agurk  Fiskepaté af sej og bagt peberfrugt <b>(M)</b> <b>(Æ)</b>  Kiwi med flødeost <b>(M)</b>  <b>Grønt</b> Agurk Kiwi	Sommerlasagne med squash <b>(M)</b>  Bland selv salat: Grønne bønner Pære Feta <b>(M)</b> Dressing

## Eftermiddagsmad

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
	Sesamknækbrød <b>(M)</b> <b>(Æ)</b> <b>(N)</b> med smøreost <b>(M)</b>  Banan  Mælk <b>(M)</b>	Rugbrød <b>(N*)</b> <b>(N)</b> med marmelade af gulerod og abrikos  Agurk  Mælk <b>(M)</b>	Yoghurt <b>(M)</b> med bagte rabarber og knas af kerner <b>(N)</b> og havregryn  Mælk <b>(M)</b>	Olivensnegl <b>(N)</b>  Gulerod  Mælk <b>(M)</b>	Grovbrød med rabarberfigenpålæg  Rød peberfrugt  Mælk <b>(M)</b>

### ALLERGENER PÅ MENUEN



ÆG (Æ)



MÆLK (M)



NØDDER (N)



SESAMFRØ (N\*)

# MENUPLAN 4 – UGE 24, 28 & 33



## ALLERGENER PÅ MENUEN



ÆG (Æ)



MÆLK (M)



NØDDER (N)



SESAMFRØ (N\*)