

MENUPLAN 1 - UGE 49, 2, 6, 10



Frokost

| | Mandag Smør selv | Tirsdag Varm ret | Onsdag Kold ret | Torsdag Smør selv | Fredag Varm ret |
|----------|--|---|---|---|---|
| Grøn | Stegt courgette med syltet græskar Æg (Æ) med purløg Mungbønne hummus (N*) Tomat med mungbønne hummus (N*) Grønt: Gulerod Tomat | Farsbrød af sæson-grønt (M) (Æ) Flødekartofler (M) Salat af spidskål og gulerod Æble | Gulerodsrøsti Krydrede gule ris Frisk persille til drys Persillecreme (M) Broccoli Pære | Cremet brandade af rodfrugt og kartoffel Linsepålæg med agurk Frikadelle af sød kartoffel (Æ) Hytteost m. persille (M) Grønt: Agurk Æble | Cremet gulerodssuppe med lime, kokosmælk og linser Frisk koriander til drys Grovbrød Råkost af gulerod og rosiner, dertil frisk appelsin |
| Kød/fisk | Oksepegepølse med syltet græskar Æg (Æ) med purløg Mungbønne hummus (N*) Tomat med mungbønne hummus (N*) Grønt: Gulerod Tomat | Farsbrød af oksekød (M) (Æ) Flødekartofler (M) Salat af spidskål og gulerod Æble | Fiskefrikadelle med laks (Æ) (M) Krydrede gule ris Frisk persille til drys Persillecreme (M) Broccoli Pære | Cremet brandade af torsk og kartoffel Leverpostej (M) med agurk Frikadelle af sød kartoffel (Æ) Hytteost m. persille (M) Grønt: Agurk Æble | Cremet gulerodssuppe med lime, kokosmælk og linser Frisk koriander til drys Grovbrød Råkost af gulerod og rosiner, dertil frisk appelsin |
| Halal | Kalkunsalami med syltet græskar Æg (Æ) med purløg Mungbønne hummus (N*) Tomat med mungbønne hummus (N*) Grønt: Gulerod Tomat | Farsbrød af oksekød (M) (Æ) Flødekartofler (M) Salat af spidskål og gulerod Æble | Fiskefrikadelle med laks (Æ) (M) Krydrede gule ris Frisk persille til drys Persillecreme (M) Broccoli Pære | Cremet brandade af torsk og kartoffel Kalvepostej med agurk Frikadelle af sød kartoffel (Æ) Hytteost m. persille (M) Grønt: Agurk Æble | Cremet gulerodssuppe med lime, kokosmælk og linser Frisk koriander til drys Grovbrød Råkost af gulerod og rosiner, dertil frisk appelsin |

Eftermiddagsmad

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--|---------------------------------|----------------------------|--|--------------------|-------------------------|
| | Bondebrød (N*) med flødeost (M) | Rugbrød med kikærtenutella | Æblegrød med Havredrys (N*) og yoghurt (M) | Kartoffelpizza (M) | Rugbrød med frugt pålæg |
| | Appelsin | Agurk | | Gulerod | Rød peberfrugt |
| | Mælk (M) | Mælk (M) | Mælk (M) | Mælk (M) | Mælk (M) |

ALLERGENER PÅ MENUEN



ÆG (Æ)



MÆLK (M)



NØDDER (N)



SESAMFRØ (N*)