

# MENUPLAN 4 - UGE 1, 5, 9



## Frokost

	Mandag Smør selv	Tirsdag Varm ret	Onsdag Kold ret	Torsdag Smør selv	Fredag Varm ret
<b>Grøn</b>	Æg (Æ) med purløg  Courgetter stegt med karry  Tomatrød hummus (N)  Ost (M)  <b>Grønt:</b> Gulerod Pære	Bagt knoldselleri i tomatsovs med bagte gulerødder og varme krydderier (M)  Kogt bulgur  Persilledrys  Broccoli	Grønålsfrikadelle (Æ) serveret med persillecreme (M) og perlebyg vendt med urter.  Rødbederåkost  Æble	Cremet fennikelsalat med æble (M)(Æ)  Nøddepostej (N) med syltet rødbede  Ost (M)  Frugtpålæg  <b>Grønt:</b> Agurk Appelsin	Boller i karry af quinoa og bønner (M)(Æ) med ris og drys af kokos og frisk persille  Mango- og gulerodssalat  Banan
<b>Kød/fisk</b>	Æg (Æ) med purløg  Karrysild  Tomatrød hummus (N)  Oksespegepølse  <b>Grønt:</b> Gulerod Pære	Bagt lys fisk i tomatsovs med bagte gulerødder og varme krydderier (M)  Kogt bulgur  Persilledrys  Broccoli	Grønålsfrikadelle (Æ) serveret med persillecreme (M) og perlebyg vendt med urter.  Rødbederåkost  Æble	Cremet fiskesalat med sæsongrønt (M)(Æ)  Leverpostej (M) med syltet rødbede  Ost (M)  Frugtpålæg  <b>Grønt:</b> Agurk Appelsin	Boller i karry af quinoa og bønner (M)(Æ) med ris og drys af kokos og frisk persille  Mango- og gulerodssalat  Banan
<b>Halal</b>	Æg (Æ) med purløg  Karrysild  Tomatrød hummus (N)  Kalkunsalami  <b>Grønt:</b> Gulerod Pære	Bagt lys fisk i tomatsovs med bagte gulerødder og varme krydderier (M)  Kogt bulgur  Persilledrys  Broccoli	Grønålsfrikadelle (Æ) serveret med persillecreme (M) og perlebyg vendt med urter.  Rødbederåkost  Æble	Cremet fiskesalat med sæsongrønt (M)(Æ)  Kalvepostej med syltet rødbede  Ost (M)  Frugtpålæg  <b>Grønt:</b> Agurk Appelsin	Boller i karry af quinoa og bønner (M)(Æ) med ris og drys af kokos og frisk persille  Mango- og gulerodssalat  Banan

## Eftermiddagsmad

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Bondebrød (N*) m. marmelade af gulerod og abrikos  Appelsin  Mælk (M)	Rosinbolle med ost (M)  Agurk  Mælk (M)	Kold grød med havre og æble smagt til med appelsin, kanel, og kardemomme (M) Toppet med friske æbletern Mælk (M)	Grovbrød med gulerodspesto med hasselnødder (N)  Pære  Mælk (M)	Rugbrød Kikærtenuella  Rød peberfrugt  Mælk (M)

### ALLERGENER PÅ MENUEN



ÆG (Æ)



MÆLK (M)



NØDDER (N)



SESAMFRØ (N\*)