

Menuplan for ugerne

Uge 33.

Mandag	Tartelet med høns i asparges, sprød salat med æble, rød peber og ristede græskarkerner.
Tirsdag	Pita med tun, salat, tomat, agurk og Thousand Island dressing.
Onsdag	Pankopaneret friskfanget hvid fisk, bagt hvidløgs-gulerod, ristede kartofler og tomat-sauce.
Torsdag	Marineret kyllingelår, gulerodssalat med soltørrede tranebær og ristede solsikkekerner.
Fredag	Pasta i peberfrugtcreme med forårsløg, sprød salat med agurk, tomat og majs.

Uge 34.

Mandag	Pita med tun i kryddercreme fraiche, salat, revet gulerod og tomat.
Tirsdag	Kyllingelår med gulerodsråkost, ristede kartofler og Hummus.
Onsdag	Kartoffelæggekage med hytteost og grøn salat.
Torsdag	Tacoskål med krydret kødsauce, revet gulerod, squash, rød peber og grøn salat.
Fredag	Svensk pølseret med gulerodsråkost.

Uge 35.

Mandag	Kyllingeburger med hvidløgsdressing, agurk, salat, tomat og ristede kartofler.
Tirsdag	Boller i carry med økologiske ris og crisp salat med tranebær og ristede solsikkekerner.
Onsdag	Bagt kartoffel, majs-kolbe, smør, hvidløgsdressing og Grovbolle.
Torsdag	Pastasalat med kylling, varm kokos carrycreme, salat, revet gulerod, tomat og agurk.
Fredag	Kalkun i tomat, champignon, gulerod, majs og ærter og økologiske ris.

Uge 36.

Mandag	Tomatsuppe med nudler, majs, ærter og lys surdejsbolle.
Tirsdag	Taco tirsdag – Chili con kylling med gulerod, peberfrugt, græsk yoghurt og grøn salat.
Onsdag	Fiskefrikadeller med gulerodssalat, persillesauce og nye små kogte persillekartofler.
Torsdag	Pasta, squash, peberfrugtcreme, parmesan og salat.
Fredag	Kalkungryde med porrer, gnavegulerod og økologiske ris.

Uge 37.

Mandag	Tartelet med høns i asparges med sprød salat.
Tirsdag	Kyllingelår med grøn salat og bagt kartoffel med krydderurtdressing.
Onsdag	Friskfanget fisk med pesto, ristede kartofler og limesauce.
Torsdag	Pastasalat med kylling, majs, ærter, revet gulerod og carrydressing.
Fredag	Indonesisk gryde, kokosmælk, bambus, forårsløg, bønnespirer, krydderurter og Øko. ris.

Uge 38.

Mandag	Carrysuppe, kokosmælk, æble, løg, rød peberfrugt, Edamamebønner og lys surdejsbolle.
Tirsdag	Svensk pølseret med gulerodsråkost.
Onsdag	Kartoffelæggekage med hytteost og sprød salat.
Torsdag	Torskerogn og Kalkunspegepølse, Hjl. Remoulade, gnavegulerod og fuldkerne rugbrød.
Fredag	Pita med kylling, ananas, rød peber, Iceberg- og crisp salat med Creme Fraiche dressing.



60-90% økologi