

Menuplan for uge 2 – 8, 2020

Kødfri dag	
Uge 2.	
Mandag	Pita med tun, majs, ærter, salat og Thousand Island-dressing.
Tirsdag	Tacoskål med Chili con Carne, tomat, majs, Jalapeno, crème fraiche og gulerodsråkost.
Onsdag	Pankopaneret fisk med tomat sauce, ristede kartofler og gnavegulerod.
Torsdag	2 Slags pålæg, Hjl. Remoulade, peberfrugt, broccoli og softkernerugbrød.
Fredag	Kyllingelår med Tzatziki og kartoffelmos.
Uge 3.	
Mandag	Tomatsuppe med suppehorn, ærter, majs, peberfrugt og grovbolle.
Tirsdag	Svinefilet med råkost, tomat sauce og persillekartofler.
Onsdag	Pasta og kødsauce med gulerodsråkost.
Torsdag	Fiskefrikadeller med Hjl. Remoulade, gulerodsråkost og 1 skive softkernerugbrød.
Fredag	Tarteletter med høns og asparges, sprød salat med agurk, majs og ærter.
Uge 4.	
Mandag	Pastasalat med pesto.
Tirsdag	Langtidsstegt grisenakke, coleslaw og ristede kartofler med sort sesam.
Onsdag	Friskfanget fisk med persillesauce og persillekartofler.
Torsdag	Torskerogn, Oksepegepølse, Hjl. Remoulade, gnavegulerod og Squashrugbrød.
Fredag	Bagt kartoffel med krydderurtdressing, sprød salat med ærter, peberfrugt og tranebær.
Uge 5.	
Mandag	Blomkålscreme med pesto af soltørrede tomater og Hjb. Majsbolle.
Tirsdag	Boller i carry, råkost og økologiske ris.
Onsdag	Cremet pasta med tomat, kokosmælk, peberfrugt, ærter og gurkemejeris.
Torsdag	2 Slags pålæg, tomatmayonnaise, gnavegulerod og Hjb. Softkernerugbrød.
Fredag	Svensk pølseret med råkost af hvidkål, gulerod og peberfrugt.
Uge 6.	
Mandag	"Den sorte gryde" med økologiske ris.
Tirsdag	Brændende kærlighed med grøn salat.
Onsdag	Vesterhavsfisk med økologiske ris, grøn salat med majs, ærter og pikant kryddercreme.
Torsdag	Byg selv burger "mit den ganzen schweinerei" og krydrede ovnstegte kartofler.
Fredag	Sandwich til alle!
Uge 8.	
Mandag	Tarteletter med høns og asparges og gulerodsråkost.
Tirsdag	Gullasch med økologiske ris.
Onsdag	Friskfanget fisk med grøn pesto, gulerodsråkost og ristede kartofler
Torsdag	Kalkunbryst, oksepegepølse, Hjl. remoulade, gnavagurk og Softkernerugbrød.
Fredag	Kyllingegryde med tomat, grøntsager og økologiske ris.



60-90% økologi