

Menuplan for uge 9 - 14

Kødfri dag	
Uge 9.	
Mandag	Pita med tun, majs, peberfrugt, salat, løg, gnaveagurk og Thousand Island-dressing.
Tirsdag	Skinkegryde med tomat, porrer, gulerod og ristede kartofler.
Onsdag	Cremet pasta med tomat, peberfrugt, majs, forårsløg og ristede græskarkerner.
Torsdag	Lun hjemmelavet leverpostej og kogt æg med agurk, mayonnaise og Softkerne rugbrød.
Fredag	Tacoskål med plukket kylling, salat, ost og tomatsalsa.
Uge 10.	
Mandag	Pasta og kødsauce, gulerodsråkost med ristede solsikkekerner og tranebær.
Tirsdag	Svensk pølseret med sprød salat og appelsin.
Onsdag	Friskfanget hvid fisk med carryrasp, ristede kartofler og tomatsauce.
Torsdag	2 Slags pålæg, Hjl. Remoulade, agurk, gulerod og Softkernerugbrød.
Fredag	Kyllingelår med Tzatziki og kartoffelmos.
Uge 11.	
Mandag	Tomatsuppe med suppehorn, peberfrugt, majs og Grovbolle.
Tirsdag	Brændende kærlighed med grøn salat.
Onsdag	Fiskefrikadeller med hvide kartofler og persillesauce.
Torsdag	Ribbensteg sandwich med rødkål, agurk, Hellmann og Burgerbolle.
Fredag	Carrygryde med kylling og økologiske ris.
Uge 12.	
Mandag	Tacoskål med Chili con Carne, tomat, majs, Jalapeno, Crème Fraiche og gulerodsråkost.
Tirsdag	Vintergryde med oksekød, grøntsager, tomat og økologiske ris.
Onsdag	Svinekød, sprød salat, tomatsauce og persillekartofler.
Torsdag	2 Slags pålæg, tomatmayonnaise, gnaveagurk og Softkernerugbrød.
Fredag	Cremet pasta med kokosmælk, tomat, basilikum, peberfrugt og ristede solsikkekerner.
Uge 13.	
Mandag	Indonesisk rød carrysuppe med Ris, Edamamebønner, gulerødder og bolle med citronpeber.
Tirsdag	Kyllingelår med ristede kartofler og Coleslaw.
Onsdag	Kalkun i tomat med økologiske ris og revet gulerod.
Torsdag	Pastasalat og Grovbolle.
Fredag	Tarteletter med Høns i asparges, salat med agurk, tranebær, græskarkerner og Mormordressing.
Uge 14.	
Mandag	Bagt kartoffel med krydderurtdressing, sprød salat med ærter, peberfrugt og tranebær.
Tirsdag	Barbecuefilet med grøn salat og ristede kartofler.
Onsdag	Friskfanget hvid fisk med gulerod, carriesauce og økologiske ris.
Torsdag	Kalvespidsbryst med kartoffelmos og gulerodsråkost.
Fredag	Lasagne og sprød salat.



60-90% økologi