

Menuplan for ugerne 39 – 45.

Uge 39.

Mandag	Tomatsuppe med kødboller, majs, ærter, gul peber og grovbolle.
Tirsdag	Krydrede kødboller i tomatsauce med pasta og grøn salat.
Onsdag	Tacoskål med krydret kødsauce, revet gulerod, revet squash, rød peber og råkost.
Torsdag	Pasta Carbonara, grøn salat med soltørrede tranebær, ristede græskarkerner og persille.
Fredag	Kalkungryde med grøntsager i cremet sauce og Gurkemejeris.

Uge 40.

Mandag	Tarteletter med høns og asparges og gulerodsråkost med soltørrede tranebær.
Tirsdag	Byg selv kyllingeburger med agurk, tomat, gulerod og Thousand Island dressing.
Onsdag	Friskfanget fisk med pesto, Cole Slaw og ristede kartofler.
Torsdag	1 Frikadelle, hamburgerryg, mayonnaise, gnavepeberfrugt, 2 Skiver agurk, gulerodsrugbrød.
Fredag	Kyllingelår med grøn salat, broccoli og gurkemejeris.

Uge 41.

Mandag	Pita med tun, salat, tomat, agurk, gnavegulerod og Thousand Island dressing.
Tirsdag	Farsbrød med løg, squash, majs, Tzatziki, og salat med æble, pære og ristede kartofler.
Onsdag	Pastasalat med pesto, kylling, agurk, tomat og gul peber.
Torsdag	Carrygryde med kalkun, bønnespirer, ananas, kokos og økologiske ris.
Fredag	Sandwich med kylling, pesto, gulerod, agurk og bacondrys.

Uge 43.

Mandag	Indonesisk carriesuppe med kylling, bambus, kokosmælk, forårsløg, rød peber og grovbolle.
Tirsdag	Tacoskål med Chili Kong Kylling med squash, græsk yoghurt, Jalapenos og gulerodsråkost.
Onsdag	Fiskefrikadeller med gulerod, tomatsauce, sprød salat med peberfrugt, æble og solsikkeker- ner.
Torsdag	2 Slags pålæg, tomatmayonnaise, gnavegulerod og kartoffelrugbrød.
Fredag	Kyllingegryde med grøntsager, tomat og økologiske ris.

Uge 44.

Mandag	Kartoffelsuppe med bacon, purløg og hvidløgscROUTONER.
Tirsdag	Frikadeller med squash, gnavegulerod, persillekartofler og persillesauce.
Onsdag	Kyllingelasagne med grøn salat med gulerod, agurk, majs og pære.
Torsdag	Kogt hamburgerryg med gnavepeberfrugt, persillekartofler og aspargescreme.
Fredag	Stegt medister med ristede kartofler, gnavegulerod og paprikasauce.

Uge 45.

Mandag	Kyllingelår med sprød salat, persillekartofler og peberfrugtbearnaise.
Tirsdag	Pulled Pork barbecue, ristede kartofler og salat med æble, agurk og ristede græskarkerner.
Onsdag	Svensk pølseret med gulerodsråkost.
Torsdag	Leverpostej, gnaveagurk, 1 Æg, mayonnaise, gnavepeber og kartoffelrugbrød.
Fredag	Vintergryde med grøntsager og økologiske ris.



60-90% økologi