

Menuplan for uge 10 - 12

Uge 10	
Mandag	Carrysuppe med kokosmælk, gulerod, rød peber, ærter, purløg og Gurkemejebolle.
Tirsdag	Farsbrød med squash, majs, soltørret tomat, Tzatziki og salt med æble, tranebær og bolle.
Onsdag	Fiskefrikadeller med tomatsauce, råkost og ristede kartofler.
Torsdag	Skinkegryde med tomat, majs, gul peber, ærter og økologiske ris.
Fredag	Pasta Carbonara med kylling og sprød salat.
Uge 11	
Mandag	Indonesisk suppe med fersken, hvidløg, tomat, løg, karry og Grovbolle.
Tirsdag	Taco tirsdag med pulled pork, barbecue, majs, løg, rød peber og salat.
Onsdag	Frisk pankopaneret fisk med tomatiseret spinatsauce, gnavegulerod og persillekartofler.
Torsdag	Kartoffelæggekage med hytteost og grøn salat.
Fredag	Boller i karry, gulerodsråkost og økologiske ris.
Uge 12	
Mandag	Tomatsuppe med pasta, gul peber, ærter og Citronpeberbolle.
Tirsdag	Nakkefilet med broccoli, grøn salat med æble, ristede kartofler og Skysauce.
Onsdag	Svensk pølseret med gulerodsråkost, tranebær og persille.
Torsdag	Torskerogn og hamburgerryg med Hjl. Remoulade, agurk skiver og Hjb. Gulerodsrugbrød.
Fredag	Kyllingelår med spidskålssalat, ristede græskarkerner og tomatsauce.
Uge 13	
Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Uge 15	
Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Uge 16	
Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	



60-90% økologi