

Menuplan for ugerne

Uge 01.

Mandag	FRI.
Tirsdag	FRI.
Onsdag	FRI.
Torsdag	FRI.
Fredag	FRI.

Uge 02.

Mandag	Indonesisk rød carriesuppe med lime, majs, porre, bambus, thaikrydr, kokosmælk, Grovbolle
Tirsdag	Kyllingeburger med salat, agurk, tomat, gul peberfrugt, krydderdressing og ristede kartofler.
Onsdag	Chili con kylling med Squash, gulerod, Tacoskål, græsk yoghurt og råkost.
Torsdag	Torskerogn og kalkunsalami, Hjl. Remoulade, gnavegulerod og Hjb. Kartoffelrugbrød.
Fredag	Pasta Carbonara, sprød salat med æblestykker, soltørrede tranebær, ristede græskarkerner.

Uge 03.

Mandag	Pita med tun, sprød salat, tomat, agurk og Thousand Island-dressing og gnavepeberfrugt.
Tirsdag	Kyllingelår med grøn salat, carriesauce med kokosmælk og økologiske ris.
Onsdag	Paneret Langefilet med spidskålssalat, tomat sauce og ristede kartofler med oregano.
Torsdag	Pastasalat med pesto, ristet kylling, agurk, tomat, peber og ristede solsikkekerner.
Fredag	Frikadeller med squash, gnavegulerod, persillekartofler og brun sauce.

Uge 04.

Mandag	Carriesuppe med kokosmælk, æble, løg, rød peberfrugt, Edamamebønner og citronpeberbolle.
Tirsdag	Karbonade med grønærter og gulerødder og persillekartofler.
Onsdag	Pasta i cremet sauce med majs, rød peber, gulerod og masser af friske krydderurter.
Torsdag	Leverpostej, gnaveagurk, 1 Æg, mayonnaise, gnavepeber og gulerodsrugbrød.
Fredag	Stegt medister med ristede kartofler, sprød salat med peberfrugt, gulerod og græskarkerner.

Uge 05.

Mandag	Tacoskål, krydret kødsauce med gulerod, tomat, squash, Jalapenos, græsk yoghurt og sprød salat med majs, ærter og ristede Solsikkekerner.
Tirsdag	Kalkungryde med porrer, gnavegulerod og økologiske ris.
Onsdag	Friskfanget fisk med pesto, Cole Slaw og ristede kartofler med persille.
Torsdag	Pasta Carbonara med spidskålssalat med appelsin, soltørrede tranebær og purløg.
Fredag	Wraps med ristet kylling, iceberg, revet gulerod, tomat og pesto.

Uge 06.

Mandag	Tomatsuppe med kødboller, majs, ærter, basilikum og Citronpeberbolle.
Tirsdag	Vintergryde med grøntsager, grøn salat og økologiske Gurkemejeris.
Onsdag	Fiskefrikadeller med gulerodsråkost, tomat sauce og kogte persillekartofler.
Torsdag	2 Slags pålæg, mayonnaise, agurk, cherrytomater, gnavepeberfrugt og Softkernerugbrød.
Fredag	Sandwich til alle på frokostordning!



60-90% økologi