

Menuplan for uge 33-38

Uge 33.	
Mandag	Carrysuppe, kokosmælk, æble, løg, rød peberfrugt, edamamebønner, ris og citronpeberbolle.
Tirsdag	Paprikagryde med kylling, tomat, gulerod, champignon, grøn salat og økologiske ris.
Onsdag	Friskfanget fisk, brødkrumme, bagt gulerod, ristede kartofler og tomatsauce.
Torsdag	Kalkunspegepølse og hamburgerryg, tomatmayonnaise, gnavegulerod og kartoffelrugbrød.
Fredag	Pasta Carbonara med sprød salat med ærter, majs, tomat og ristede solsikkekerner.
Uge 34.	
Mandag	Pita med tun i kryddercreme fraiche, salat, løg og tomat.
Tirsdag	Kyllingelår med gulerodsråkost, ristede kartofler og Hummus.
Onsdag	Kartoffelæggekage med hytteost og grøn salat.
Torsdag	Carrygryde med kylling, grøntsager og økologisk pasta.
Fredag	Svensk pølseret med gulerodsråkost.
Uge 35.	
Mandag	Kyllingeburger med hvidløgsdressing, løg, salat, tomat og ristede kartofler.
Tirsdag	Boller i carry med økologiske ris og crisp salat med tranebær og ristede solsikkekerner.
Onsdag	Bagt kartoffel, majsokolbe, smør, hvidløgsdressing og Grovbolle.
Torsdag	Makrel i tomat, gnaveagurk, ½ æg, mayonnaise og Gulerodsrugbrød.
Fredag	Pasta i cremet sauce med majs, rød peber, gulerod og masser af friske krydderurter.
Uge 36.	
Mandag	Tomatsuppe med nudler, majs, ærter og Oreganobolle.
Tirsdag	Taco tirsdag – Chili con kylling med gulerod, peberfrugt, græsk yoghurt og grøn salat.
Onsdag	Fiskefrikadeller med gulerodssalat, persillesauce og nye små kogte persillekartofler.
Torsdag	Pasta, squash, peberfrugtcreme, parmesan og salat.
Fredag	Tartelet med høns i asparges med sprød salat.
Uge 37.	
Mandag	Tomatsuppe med kødboller, gul peber, edamamebønner, forårsløg og grovbolle.
Tirsdag	Kyllingelår med grøn salat og bagt kartoffel med krydderurtdressing.
Onsdag	Friskfanget fisk med pesto, ristede kartofler og limesauce.
Torsdag	Pastasalat med kylling, tomat, agurk, løg og carrydressing.
Fredag	Pulled Pork barbecue med Coleslaw og kartoffelmos.
Uge 38.	
Mandag	Skærby menu!
Tirsdag	Skærby menu!
Onsdag	Skærby menu!
Torsdag	Skærby menu!
Fredag	Pita med kylling, ananas, rød peber, salat og crisp salat med creme fraichedressing.



60-90% økologi