

Menuplan for uge 8 - 13

Uge 08.	
Mandag	Tomatsuppe med kødboller, forårsløg, peberfrugt, ærter og Citronpeberbolle.
Tirsdag	Pasta og kødsauce med økologisk gulerod, tomat og råkost.
Onsdag	Paneret Langefilet med Cole Slaw og ristede økologiske kartofler med persille.
Torsdag	Hammelspegepølse og torskerogn, Hjl. Remoulade, øko. gnavegulerod og Kartoffelrugbrød.
Fredag	Boller i carry, sprød salat og økologiske ris.
Uge 09.	
Mandag	Tarteletter med høns i asparges og økologisk gulerodsråkost.
Tirsdag	Barbecue nakkefilet med økologiske hvidløgs-gulerødder og økologiske ristede kartofler.
Onsdag	Kyllingelår med Tzatziki, økologisk gnavegulerod og økologiske ris med paprika.
Torsdag	Albondigas - Hjl. Krydrede kødboller i tomatsauce, gnavepeberfrugt og økologisk pasta.
Fredag	Svensk pølseret med grøn salat, æbler, tranebær og ristede solsikkekerner.
Uge 10.	
Mandag	Indonesisk suppe med fersken, tomat, løg, carry og Grovbolle.
Tirsdag	Taco tirsdag - Tacoskål med krydret kødsauce, øko. Græsk yoghurt og sprød salat.
Onsdag	Hvid fisk i filet med pesto, tomatsauce, gnavepeber og økologiske gurkemejeris.
Torsdag	Kalkunbryst med paprika, 1 æg, mayonnaise, gnaveagurk og Hjb. Øko. Gulerodsrugbrød.
Fredag	Carrygryde med grøntsager og økologiske ris.
Uge 11.	
Mandag	Marineret Kyllingelår med økologisk gulerodsråkost, økologiske Gurkemejeris og Carrysauce.
Tirsdag	Pastasalat med kylling, peberfrugt, majs, ærter og Pesto.
Onsdag	Pita med tun, salat, tomat, agurk, revet gulerod og krydderurtdressing.
Torsdag	1 Frikadelle, Kyllingepålæg, gnavegulerod, agurkskiver og økologisk Hjb. Fuldkornsrugbrød.
Fredag	Pasta og kødsauce med tomat, squash, grøn salat, med tranebær og ristede græskarkerner.
Uge 12.	
Mandag	Carrysuppe med Øko. Kokosmælk, forårsløg, peberfrugt, ægnudler, chili og Citronpeberbolle.
Tirsdag	"Byg selv " Kyllingeburger med tomat, agurk, salat, ristede kartofler og Thousand Island.
Onsdag	Paneret hvid fisk med gulerodsråkost, tomatsauce og ristede kartofler.
Torsdag	Butter chicken med økologiske ris og gnavepeber.
Fredag	Kartoffelæggekage med hytteost og grøn sprød salat.
Uge 13.	
Mandag	Taco skål med krydret kødsauce, squash, rød peber, salat, øko. Græsk yoghurt og øko. gnavegulerod.
Tirsdag	Pasta Carbonara med sprød salat med ærter, majs, tomat og ristede solsikkekerner.
Onsdag	Fiskefrikadeller med tomatsauce, Øko. gulerodsråkost og økologiske persillekartofler.
Torsdag	Leverpostej, gnaveagurk, kalkunbryst, mayonnaise, tomat og Hjb. Kartoffelrugbrød.
Fredag	Boller i carry, sprød salat og økologiske ris.



60-90% økologi