MIB
SPISERIET 8000

DEN VEGETARISK FROKOST UGE 45



MANDAG TIL TORSDAG

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød fra MIBbagværk (1,10)

KOLDE ANRETNINGE
- Friskost med radiser, purløg & ristede solsikke (2)
- ½ æg med tomat og agurk (3)
- Grillede grøntsager med pesto

DET VARME
- Let spicy Like Chicken schnitzel, hertil fyldig og smagfuld ratatouille.

GRØNT & SALAT
- Perlebyg med grønkål, cherrytomater, bagte rødløg & sennepsvinaigrette (1,4,14)
- Citronmarineret blomkål med babyspinat, søde majs, sprøde radiser, forårsløg (4,14)

KOLDE ANRETNINGER
- Kartoffelmad med krydderurtemayo, ristede løg & urter (1,3,4,14)
- Grøntsagsterrine (2,3)

DET VARME
- Onepot pastaret med årstidens grøntsager i cremet sauce.

GRØNT & SALAT
- Quinoa, gulerødder, rød spidskål & mynte dressing (4,14)
- Dagens salatbar med udvalg af 5 friske grøntsager, 1 sprød topping & hjemmelavet cremet honning-sennepsdressing (1,2)

OSTE
- Vores gode JAMA-ost serveret med saftig vindruer (2)

MORMOR ONSDAG

KOLDE ANRETNINGER
- Cremet æggesalat med sennep, radiser & persille (3,4,14)
- Mozzarella med tomat og basilikum (2)
- Ærtemole (2)

DET VARME
- Falafelspyd serveret med lækre flødestuvede kartofler.

GRØNT & SALAT
- Salat af rødbede med gulerødder, æbler, og ristet kapers
- Kinkål med tomat, agurk, peberfrugt og hakket persille

DET SØDE ELEMENT
- Ølkage fra MIBbagværk (1,2,3,7,10)

Allergener - 1: gluten 2: mælk 3: æg 4: sennep 5: soja 6: jordnødder 7: nødder 8: sesamfrø 9: selleri 10: lupin 11: fisk 12: krebsdyr 13: bløddyr 14: svovldioxid og sulfitter

MIB
SPISERIET 8000

DEN VEGETARISK FROKOST UGE 45



MANDAG TIL TORSDAG

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød fra MIBbagværk (1,10)

KOLDE ANRETNINGER

- Vegetarisk leverpostej, serveret med syltede agurker
- Grillet aubergine med urte

DET VARME

- Svampeterrin anrettet på bund af tomatiserede rodfrugter og kartofler.

GRØNT & SALAT

- Pastasalat med soltørrede tomat og grillet butternut, spinat , vendt i basikum pesto
- Dagens salatbar med udvalg af 5 friske grøntsager, 1 sprød topping & hjemmelavet cremet paprikadressing med hvidløg (1,2)

OSTE

- Vores gode JAMA-ost med frugtmarmelade (1,2)

DET ER FREDAG – ASIATISK STREET FOOD

FREDAGENS KOLDE ANRETNINGER

Hoisin-Tofu med sesam, forårsløg & syltede rødløg (5,8)

Fladbrød med raita (1,2)

Grøntsager mini spring rolls, serveret med sød chili sauce (1,14)

FREDAG VARME

Stir-fried ris med løg, porre og peberfrugt, tilsmagt med soja og hvidløg.

FRISK & SPRØDT

Edamamesalat med majs, rød peberfrugt, forårsløg & ingefærvinaigrette (4, 5,14)

Sprød asiatisk kålsalat med spidskål, agurk, gulerødder

SÅ ER WEEKENDEN SKUDT I GANG – GOD FREDAG FRA MIB SPISERIET8000!

Allergener - 1: gluten 2: mælk 3: æg 4: sennep 5: soja 6: jordnødder 7: nødder 8: sesamfrø 9: selleri 10: lupin 11: fisk 12: krebsdyr 13: bløddyr 14: svovldioxid og sulfitter