SPISERIET 8000

DEN VARME FROKOST UGE 45



MAN

MANDAG TIL TORSDAG

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

DET VARME
- Southern fried kyllingefilet (1) serveret med hjemmelavet ratatouille af squash, aubergine, tomat, løg & hvidløg

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

TIRS

DET VARME
- One pot pasta (1) med kalkun, champignon, ærter og piment i cremet sauce.

GRØNT & SALAT
- Quinoa, gulerødder, rød spidskål & mynte dressing (1,4,14)
- 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)

ONS

MORMOR ONSDAG

DET VARME
- Fra det gode gamle danske køkken serveres der glaseret hamburgerryg med lækre flødestuvede kartofler (2).

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

SPISERIET 8000

DEN VARME FROKOST UGE 45



MANDAG TIL TORSDAG

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

DET VARME

- Kyllingekotelet anrettet på bund af stegte kartofler og løg, nappéret med krydret tomatsauce

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 sprøde knækbrød (1,2)

DET ER FREDAG – ASIATISK STREET FOOD

FREDAGENS VARME

Stir-fried ris med hakket oksekød, 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