

PORTIONS FROKOST UGE 31

MAN

TIRS

ONS

HVER DAG

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

KOLDE ANRETNINGER

- Hummus toppet med granatæblekerner og olivenolie
- Spegepølse serveret med løgringe og karse
- Æg og rejer med mayonnaise, dild og citron (3,4,12)

DET VARME

- Marinerede kyllingespyd (2 stk.) hertil en lækker og fyldig ratatouille med løg, squash, peberfrugt og tomat.

GRØNT & SALAT

- Broccolisalat med vendt i cremet dressing med tranebær og solsikkekerner (2,3,4)
 - Klassisk tomatsalat med mozzarella, bælgede ærter og balsamicoglance (2)
-

KOLDE ANRETNINGER

- Hamburgerryg med italiensk salat og frisk urter (3,4)
- Laksesalat vendt med dild, dildmayo og sprøde asparges (2,3,4)

DET VARME

- Sommer og masser af dejlige grøntsager i en one pot marry me kikærte gryde med løg, rødder og smag af indien.

GRØNT & SALAT

- Couscoussalat med agurk, mynte, rød løg og citrondressing (1)
 - Grøn blandet salat med nektariner, mozzarella og ristede græskarkerner (2) Laksesalat vendt med dild, dildmayo og sprøde asparges (2,3,4)
-

KOLDE ANRETNINGER

- Cremet hønsesalat med kalkun bacon, champignon og et drys frisk purløg (2,3,4)
- Kamsteg med sprød svær, serveret med rødkål og asier

DET VARME

- Bedstemor's dag i dag kylling i karry med løg, æbler, piement, Hertil dampede ris.

GRØNT & SALAT

- Blomkålssalat med æbler, dild og en let mælkebaseret urtdressing (2)
- Gulerodsråkost med revet æble, citronsaft og rosiner

DET SØDE ELEMENT

- Brownie fra MIBagværk (1,2,3,7)

PORTIONS FROKOST UGE 31



HVER DAG

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

KOLDE ANRETNINGER

- Kyllingepålæg Serveret med tomat/løg-kompot og pyntet med friske urter
- Tunsalat - Rørt med moden avocado, lime og persille. Toppet med semitørrede tomater og solsikkekerner (1)

DET VARME



- Barbecue stegt nakkekotelet (1 stk.) af dansk gris. Hertil en kold pastasalat med radis, ærter og majs, vendt i krydder urtecreme (1,2,3,4).

GRØNT & SALAT

- Rødkålssalat med appelsinstykker, valnødder og tørrede tranebær (7)
- Sprød sommersalat med radiser, sukkerærter og sennepsdressing (4)

EN DAG I GRÆKENLAND

KOLDE ANRETNINGER

-  Græsk Meze med Tzatziki & Taramasalata
Serveres med focaccia, marinerede oliven, friske grøntsager og citron. 

DET VARME

- Moussaka af hakket okse, med løg, squash, Aubergine og kartofler med smag af grækenland, toppet med græsk yoghurt (2)

GRØNT & SALAT

- Vandmelonsalat med feta, frisk mynte, agurk og græskarkerner (2)

Der serveres ikke rugbrød eller surdejsbrød til frokosten