SPISERIET 8000

DEN VEGETARISK FROKOST UGE 46



MAN

TIRS

ONS

MANDAG TIL FREDAG

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

KOLDE ANRETNINGER
- Vegetarpålæg med tomat & basilikum, serveret med urtemayonnaise, syltede perleløg & karse (3,4,14,15)
- Cremet kikærtespread med bagte gulerødder og ristede kerner

DET VARME
- Grøntsager frikadeller (2 stk.) serveret med solbærsylt, radiser og rugbrød (1)

GRØNT & SALAT
- Efterårssalat med perlebyg, sødmefulde bagte gulerødder, sprøde æbler, ristede græskar- og solsikkekerner, frisk persille og en lækker honning-sennepsvinaigrette (1,4,14)
- Let blandet grøn salat med årstidens grøntsager.

OSTE
- Vores gode JAMA-ost med knækbrød (1,2)

MORTENSAFTENS MENU

DET VARME
- Omelet med champignon, anrettet på bund af marinerede rodfrugter

GRØNT & SALAT
- Rødkålssalat à la Waldorf 2,7)
- Grøn bønnesalat med sennepsvinaigrette, cherrytomater, mozzarella og rødløg (2,4)

DET SØDE ELEMENT
- Frugtsalat, serveret med råcreme og chokolade på toppen (2,3)

MORMOR ONSDAG

KOLDE ANRETNINGER
- Hjemmelavet cremet æggesalat med mild karry, sprøde æbler, purløg & frisk kørvel (3,4)
- Koldstegt blomkål med karrymayo og ristede kerner

DET VARME
- Det Grønne Køkkens karbonade, hertil stuvning af ærter, gulerødder og pommes parisienne

GRØNT & SALAT
- Cremet efterårsslaw med knoldselleri, sprøde æbler, ristede boghvedekerner & mild sennepsdressing (2,3,4,9)
- Hjertesalat med bagte pastinakker og toppet med croutoner (1)

DET SØDE ELEMENT
- Æblesnitte 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 Kosthensyn: 15 = indeholder svinekød

SPISERIET 8000

DEN VEGETARISK FROKOST UGE 46



MANDAG TIL FREDAG

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

KOLDE ANRETNINGER

- Kold kartoffelmad med løvstikkemayo og ristede løg (1,3,4)
- Bønner Farsbrød med syltede svampe, sennepsmayo & frisk persille (1,3,4,14,15)

DET VARME

- Onepot pasta ret à la pomodoro med løg, gulerødder, selleri i cremet tomatsauce (1,9)

GRØNT & SALAT

- Kikærtesalat med grillede peberfrugter, syltede rødløg, frisk mynte, persille & krydret harissadressing
- Dagens salatbar med udvalg af 5 friske grøntsager, 1 sprød topping & hjemmelavet cremet urtedressing (1,2)

OSTE

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

INDISK STREET FOOD – SMAG PÅ INDIEN

FREDAGENS STREET FOOD

Tyndtskåret indisk krydret Squash med mangochutney, syltede rødløg

Bombaykartofler med indiske krydderier, frisk koriander og lime.

FREDAGENS VARME

Onepot pasta ret à la pomodoro med løg, gulerødder, selleri i cremet tomatsauce

FRISK & SPRØDT

Krydret blomkålssalat – Ristet blomkål med karry, granatæble, persille og citronvinaigrette (4,14)

Indisk gulerodssalat – Revet gulerod med rosiner, ristede kokosflager, mynte og lime.

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 Kosthensyn: 15:indeholder svinekød