

# FROKOSTMENU

## Mandag

- Gulerodssuppe med ostebrød
- Provencesalat med kylling
- Pastafas med hakket oksekød
- Kold rissalat
- Thai roastbeef salat
- Tomater med rødløg og feta
- Rødbedesalat med æble og glaserede valnødder
- Små mini rugbrød
- Grovboller med ristede kerner
- Urtdressing med skyr

## Tirsdag

- Fedtfattige frikadeller bagt i ovn
- Karrysuppe med grillet pitabrød
- Cabonara med grøntsager
- Agurk med rødløg og citron
- Amarillo laks med æblesalsa og feta
- Græsk bondesalat med kartofler og oliven
- Squash med forårsløg og feta
- Møllehjulbrød
- Karrydressing med fromage frais

## Onsdag

- Krydret farsfad med porrer
- Tyrkisk suppe med hvidløgsflutes
- Kalkun i karry med gulerødder og æbler
- Tzatziki med fromage frais og hvidløg
- Frokostsalat med tun, champignon, løg og agurk
- Coleslaw med ylette og dijonsennep
- Colorit pastasalat med bladselleri, radiser og forårssalat
- Basilikummarineret bønne-bulgursalat
- Bruschetta med tomat/hvidløg
- Kerneboller

## Torsdag

- Lasagne med hvedekerner og hvid fisk
- Wok med æble og hvidkål
- Pasta ala Mexico med skinke og tomater i tacoskaller
- Æblesalat med hummerhaler og rucola
- Fyldig tomatsuppe med groft brød
- Cremede hvedekerner med ristede svampe
- Rissalat med spicy rejer
- Græsk salat med oliven og feta
- Kernesunde speltboller
- Grovboller med grøntsager

## Fredag

- Fiskefilet med grøntsagssauce
- Quinoasalat med ostetern og kerner
- Pasta med krydret pesto
- Squashsalat med tomat og basilikum
- Raffineret rødkålssalat med gulerod, grapefrugt, æble og spinat
- Spidskålssalat med bær
- Italiensk bondesalat med rucola, basilikum og løg
- Thairis med chili, koriander og tigerrejer
- Cremet kartoffel-porresuppe
- Grovboller med spinat