

FROKOSTMENU – UGE 42

Mandag

- ØKO Shepards Pie med rodfrugtpuré.
- Fedtfattig rejecoaktail med mango-chili-appelsindressing.
- Rødbedesalat med tørrede tranebær.

Pålæg:

- ØKO-leverpostej med syltede rødbeder og bagte løg.

Tirsdag

Retro:

- Boller i karry med mangochutney og grove ris.
- Salat med bagt selleri med fransk sennep.
- Pastasalat med blomkål.

Pålæg:

- Roastbeef med remoulade og "ristede løg".

Onsdag

- Pita Kebab med tzatziki og plukkede salater.
- Grov tærte med fyld af nordsølaks og spinat.
- ØKO-råkost.
- Grov bulgursalat med citron og bønner.

Pålæg:

- Hamburgerryg med ærtepuré og gemüsesalat.

Torsdag

- Kyllingelår med med agurkesalat og bagte kartofler.
- Salat på danske kartofler med rødløg og persille.
- Salat med bagte græskar og krydrede kerner.

Pålæg:

- Orientalske sild i karry med æg.

Fredag

- Squashtærte med rosmarin, gedefeta, pinjekerner og ricotta.
- Blandede salater med stegte blommer og timian.
- Pastinak med dukkah.