

FROKOSTMENU – UGE 46

Mandag

- Frikadelleburger.
- Salat med dampet laks, ristede mandler, honning og balsamico.
- Gulerodssalat med rucola, tranebær og ristede solsikkekerner.
- Sprødsalat med æbler, peber og ristede kikærter.

Tirsdag

- Kuller i fad med rodfrugter og ristet spegeskinke.
- Efterårsruller med kylling samt masser af grøntsager.
- Pastasalat med broccoli mv.
- Grønkålsråkost med bagte blommer, søde solbær samt ristede hasselnødder.

Onsdag

- Bød stroganoff med markchampignon samt grov rodfrugtmos med timian.
- Selleribøf med tomat-toppings.
- Spæde salater med speltkerner, bagte cherrytomater, grillet squash og friske krydderurter.
- Hvidkåls råkost med æbler, valnødder og persille.

Torsdag

- Spicy fiskefrikadeller med spidskål i kokosmælk. Hertil grøn båndpasta.
- Klassisk æggekage med tomater, bacon, purløg og groft rugbrød.
- Grøn salat med brune ris, rødløg, ærter og chilidressing.
- Rødkålsråkost med spæde salater, dadler, kiwi og ristede græskarkerner.

Fredag

- Farseret porrer med skysauce, dampet blomkål med krydderurter.
- Savoysalat med pistacie, feta og limedressing.
- Pastasalat med varmrøget laks og dild og hytteost.