

MANDAG

**TOMATSUPPE
MED SUPPEHORN**



Tomatsuppe (LM)
Suppehorn (G, *SN, *SO)
Kuvertbrød (G, *M, *Æ, *SF)
Smørelse
Gulerod
Pære



TIRSDAG

**SMØRSELV MED
BANANBRØD**

Bananbrød (M, G, Æ)
Rugbrød (G)
Smørelse
Rejer (F, K)
med mayonnaise (Æ)
Tomatspread
Æg (Æ)
Majs
Tomat
Kiwifrugt

ONSDAG

**PASTA MED SPINATRICOTTA
OG INDBAGT SEJ**



Fuldkornspasta (G, *SN, *SO)
Spinatricotta (M, LM)
Indbagt sejfilet (F, G, M)
Rugbrød (G)
Smørelse
Broccoli
Rød peber
Banan



TORSdag

**KARTOFLER MED
FRIKADELLER OG SKYSOVS**

Kartofler
Frikadeller (M, G, Æ)
Skysovs (Æ, SL)
Rugbrød (G)
Smørelse
Ærter
Honningmelon

FREDAG

**SMØRSELV MED
KARTOFFELRØSTI**



Kartoffelrøsti (*Æ)
Rugbrød (G)
Smørelse
Fiskefrikadelle (F, SL, *G)
med remoulade (Æ, SL)
Kyllingepostej (LM)
med ristede løg (G)
Knækbrød (G, *SF) med flødeost (M)
Gulerod
Agurk
Æble

MANDAG

BOLLER I KARRY MED RIS



Boller i karry (G, SL) **H**
 Brune ris (*G, *SF, *SO)
 Æble/rødbederåkost med tranebær,
 salatost (M) og græskarkerner
 Kuvertbrød (G, *M, *Æ, *SF)
 Smørelse



TIRSDAG

SMØRSELV MED SPRØDE KARTOFFELBÅDE

Kartoffelbåde og ketchup
 Rugbrød (G)
 Smørelse
 Makrel i tomat (F)
 med mayonnaise (Æ)
 Ost (M)
 Hummus (SF)
 Rød peber
 Agurk
 Appelsin

ONSDAG

KRUDTUGLEGRØD MED RUGBRØDSKNAS OG EFTERÅRSBÆR



Kruttuglegrød (G, M) med
 rugbrødsknas (G)
 og efterårsbær
 Knækbrød (G, *SF)
 Smørelse
 Broccoli
 Gulerod
 Banan



TORSdag

PITABRØD MED FALAFLER OG BYG-SELV PASTASALAT

Pitabrød (G)
 Falafler
 Fuldkornspasta (G, *SN, *SO),
 Ærter og majs
 Aioli (Æ)
 Spidskål
 Agurk
 Æble

FREDAG

SMØRSELV MED FISKEBIDDER AF SEJ



Fiskebidder (F, G)
 Rugbrød (G)
 Smørelse
 Torskerogn (F)
 Spegepølse med remoulade (Æ, SL)
 og ristede løg (G)
 Agurkmad
 Tomat
 Majs
 Kiwifrugt

MANDAG

**KARTOFFEL/PORRESUPPE
MED BACON OG PURLØG**



Kartoffel/porresuppe (G, LM)
Bacon og purløg
Kuvertbrød (G,*M,*Æ,*SF)
Smørelse
Ærter
Æble



TIRSDAG

**SMØRSELV MED
FISKEFRIKADELLER**

Fiskefrikadeller (F, SL,*G)
Remoulade (Æ, SL)
Rugbrød (G)
Smørelse
Torskerogn (F) med remoulade (Æ, SL)
Æblemad
Knækbrød (G,*SF)
med kik-kaocreame (N)
Cherrytomat
Agurk
Banan

ONSDAG

**GRØNTSAGSDELLER MED
BAGTE RODFRUGTER
OG TZATSIKI**



Grøntsagsdeller (*G)
Tzatziki (M)
Bagte rodfrugter (SL)
Rugbrød (G)
Smørelse
Rød peber
Pære



TORSdag

**GRØNTSAGSKARRYGRYDE
MED BULGUR**

Grøntsagskarrygryde (SL, SN)
Bulgur (G, *N, *J, *SF)
Mangochutney (*N, *SN)
Rugbrød (G)
Smørelse
Edamamebønner (SO)
Honningmelon

FREDAG

**SMØRSELV MED
PEPPERONI PIZZA**



Pepperoni pizza (G, M)
Rugbrød (G)
Smørelse
Makrel i tomat (F)
med mayonnaise (Æ)
Æg (Æ) og karse
Kyllingepostej (LM)
med rødbede
Gulerod
Tomat
Kiwifrugt

MANDAG

**PAPRIKAGRYDE
MED KARTOFFELMOS**



Paprikagryde (SL, LM, SO) **H**
 Persille
 Kartoffelmos
 Kuvertbrød (G,*M,*Æ,*SF)
 Smørelse
 Ærter
 Æble



TIRSDAG

**SMØRSELV MED
SESAMBAGTE
SØDE KARTOFLER**

Sesambagte søde kartofler (SF)
 Rugbrød (G)
 Smørelse
 Karrysild (F, Æ, SL)
 Spegepølse
 Hvid bønnespread
 Broccoli
 Rød peber
 Appelsin

ONSDAG

**EFTERÅRSRISENGRØD
MED ÆBLEMOS, KANEL
OG SMØRKLAT**



Efterårsrisengrød af grødris,
 havregryn (G), mandeldrik (N),
 og dadler. Toppet med æblemos,
 kanel sukker og smørklat (M)
 Rugbrød (G)
 Smørelse
 Gulerod
 Cherrytomat
 Pære



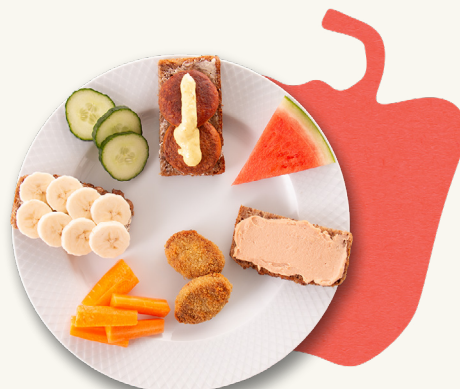
TORSdag

**DAMPET TORSK MED
NUDLER, GRØNTSAGER
OG RØD KARRYSOVS**

Dampet torsk (F)
 Nudler (G, *Æ)
 Grøntsager
 Rød karrysovs (SL)
 Rugbrød (G)
 Smørelse
 Edamamebønner (SO)
 Banan

FREDAG

**SMØRSELV MED
KNASENDE
BROCCOLINUGGETS**



Broccolinuggets (G, M, Æ)
 Rugbrød (G)
 Smørelse
 Fiskefrikadelle (F, SL,*G)
 med remoulade (Æ, SL)
 Bananmad
 Fransk paté
 Gulerod
 Agurk
 Vandmelon