

MANDAG

PASTA MED KYLLINGE-
KØDBOLLER I TOMATSOVS



Kyllingeboller i tomatsovs (SL) **H F**
Fuldkornspasta (G, *SN, *SO)
Kuvertbrød (G, *M, *Æ, *SF, *SN, *SO)
Smørelse
Råkost med gulerødder,
appelsinsaft og rosiner (*N)
Galia melon



TIRSDAG

SMØRSELV OG
KARTOFFELBÅDE
MED KETCHUP

Kartoffelbåde
Ketchup
Rugbrød (G)
Smørelse
Fiskefrikadelle (F, SL, *G) **F**
med remoulade (Æ, SN)
Ærtespread (M)
Knækbrød (G, *SF) med ost (M)
Ærter
Tomat
Banan

ONSDAG

KOLDSKÅLSGRØD MED
HONNINGRISTEDE GRYN
OG BAGTE RABARBER



Koldskålsgrød (G, M)
Honningristede gryn (G, *J, *N, *SF, *SO)
Bagte rabarber
Müslibolle (G) med smør (M)
Agurk
Gulerødder
Vandmelon



TORSdag

RISTAFFEL MED
KARRYSOVS OG
GRØNTSAGSDELLE

Brune ris (*G, *SF, *SO)
Karrysovs (SL) **V**
Grøntsagsdelle (*G) **V**
Rugbrød (G)
Smørelse
Banan, rød peber, rosiner (*N)
Edamamebønner (SO)
Kokosflager og peanuts (J, *N)

FREDAG

SMØRSELV OG
KRYDREDE FISKESTÆNGER
MED REMOULADE



Krydrede fiskestænger (F, G) **F**
Remoulade (Æ, SN)
Rugbrød (G)
Smørelse
Karrysild (F, SL, Æ) **F**
Spegepølse **G**
Æg (Æ) og karse
Cherrytomater
Majs
Kiwifrugt

MANDAG

DAAL MED RIS OG NAANTA



Daal **V**
Brune ris (*G, *SF, *SO)
Fraiche (M) og koriander
Naanta (G, *SF)
Edamamebønner (SO)
Gulerødder
Æble



TIRSDAG

SMØRSELV OG HJEMMELAVET MÜSLIBAR

Hjemmelavet müslibar (G, N, J, *SF)
Rugbrød (G)
Smørselev
Torskerogn (F) **F**
med remoulade (Æ, SN)
Kik-kaocreame (N) **V**
Æg (Æ)
Broccoli
Cherrytomater
Banan

ONSDAG

FISKEDELLEBURGER MED KARTOFFELBÅDE



Burgerbolle (G, *SF)
Fiskedelleburger (F, G, SL) **F**
Hjertesalat, aioli (Æ) og
syltede rødløg
Kartoffelbåde
Ærtespread (M)
Agurk
Tomat
Appelsin



TORSdag

PASTASALAT MED KYLLINGEDELLER

Pastasalat med
fuldkornspasta (G, *SN, *SO),
majs, ærter, peberfrugt, ananas
og karrydressing (M)
Kyllingedeller (G, SL) **H F**
Rugbrød (G)
Smørselev
Honningmelon

FREDAG

SMØRSELV OG TOMATTÆRTE



Tomattærte (G, Æ, M)
Rugbrød (G)
Smørselev
Makrel i tomat (F) **F**
med mayonnaise (Æ)
Kyllingepostej (M) **F**
med ristede løg (G)
Kartoffelmad med purløg
Agurk
Gulerødder
Cantaloupe melon

MANDAG

KYLLING KORMA MED HAVRERIS



Kylling Korma (LM, N, SL) **H** **F**
 Havreris (G)
 Kuvertbrød (G, *M, *Æ, *SF, *SN, *SO)
 Smørelse
 Salat med vandmelon,
 salatost (M) og persille
 Grønne bønner



TIRSDAG

SMØRSELEV OG PIZZABOLLE

Pizzabolle (G, M)
 Rugbrød (G)
 Smørelse
 Torskerogn (F) **F**
 med remoulade (Æ, SN)
 Spegepølse **G**
 Tomat og karse
 Agurk
 Gulerødder
 Æble

ONSDAG

NORDISK FAVORITGRØD MED SOMMERBÆR



Nordisk favoritgrød (G, M, *N)
 af spelt, rug, byg og havre
 med sommerbær
 Ristet rugbrød (G) med smør (M)
 Broccoli
 Peberfrugt
 Banan



TORSdag

QUINOAKUGLER MED MOS, FLØDESOVS OG TYTTEBÆR

Quinoakugler **V**
 Kartoffelmos **V**
 Flødesovs (M, G, SO) **F**
 Tyttebærsyltetøj
 Rugbrød (G)
 Smørelse
 Ærter
 Pære

FREDAG

SMØRSELEV OG FISKEFRIKADELLER MED REMOULADE



Fiskefrikadelle (F, SL, *G) **F**
 Remoulade (Æ, SN)
 Rejer (K) **F** med mayonnaise (Æ)
 Majsspread **V**
 Flødeost (M)
 Majs
 Tomat
 Kiwifrugt

MANDAG

SUPPE AF SØDE KARTOFLER MED SUPPEHORN



Suppe af søde kartofler (SO) **V**
 Suppehorn (G, *SN, *SO)
 Kuvertbrød (G, *M, *Æ, *SF, *SN, *SO)
 Smørrelse
 Gulerødder
 Broccoli
 Æble



TIRSDAG

SMØRSELV OG BØNNEFRITTER MED PEBERFRUGTDIP

Bønnefritter
 Peberfrugtdip (M)
 Rugbrød (G)
 Smørrelse
 Fiskefrikadelle (F, SL, *G) **F**
 med remoulade (Æ, SN)
 Kyllingepostej (LM) **F** med rødbede
 Knækbrød (G, *SF) med ost (M)
 Gulerødder
 Peberfrugt
 Kiwifrugt

ONSDAG

FISKEFILET MED KARTOFLER OG PERSILLESOV



Fiskefilet (F, G) **F**
 Kartofler
 Persillesovs (LM, SL, SO)
 Rugbrød (G)
 Smørrelse
 Banan
 Ærter



TORSdag

BULGURSALAT OG WRAP MED KYLLINGEKEBAB

Salat med bulgur (G), agurk,
 tomater, salatost (M) og persille
 Tortilla wrap (G) med hummus (SF),
 rød spidskål og kyllingekebab **H F**
 Galia melon

FREDAG

SMØRSELV OG SPELTIFRUTTI MED JORDBÆR



Speltifrutti (M, G, *SN, *SF, *SO)
 med jordbær
 Makrel i tomat (F) **F**
 med mayonnaise (Æ)
 Quinoakugler **V**
 med pesto (M, N, *SO)
 Bananmad
 Agurk
 Cherrytomater