SPISERIET 8000

# DEN VEGETARISK FROKOST UGE 46



MAN

TIRS

ONS

## MANDAG TIL FREDAG

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød fra MIBbagværk (1,10)

---

KOLDE ANRETNINGER
- Vegetarpålæg med tomat & basilikum, serveret med urtemayonnaise, syltede perleløg & karse (3,4,14,15)
- Cremet kikærtespread med bagte gulerødder og ristede kerner

DET VARME
- Grøntsager frikadeller (2 stk.) serveret med solbærsylt, radiser og rugbrød (1)

GRØNT & SALAT
- Efterårssalat med perlebyg, sødmefulde bagte gulerødder, sprøde æbler, ristede græskar- og solsikkekerner, frisk persille og en lækker honning-sennepsvinaigrette (1,4,14)
- Let blandet grøn salat med årstidens grøntsager.

OSTE
- Vores gode JAMA-ost med knækbrød (1,2)

---

## MORTENSAFTENS MENU

DET VARME
- Omelet med champignon, anrettet på bund af marinerede rodfrugter

GRØNT & SALAT
- Rødkålssalat à la Waldorf 2,7)
- Grøn bønnesalat med sennepsvinaigrette, cherrytomater, mozzarella og rødløg (2,4)

DET SØDE ELEMENT
- Frugtsalat, serveret med råcreme og chokolade på toppen (2,3)

## MORMOR ONSDAG

KOLDE ANRETNINGER
- Hjemmelavet cremet æggesalat med mild karry, sprøde æbler, purløg & frisk kørvel (3,4)
- Koldstegt blomkål med karrymayo og ristede kerner

DET VARME
- Det Grønne Køkkens karbonade, hertil stuvning af ærter, gulerødder og pommes parisienne

GRØNT & SALAT
- Cremet efterårsslaw med knoldselleri, sprøde æbler, ristede boghvedekerner & mild sennepsdressing (2,3,4,9)
- Hjertesalat med bagte pastinakker og toppet med croutoner (1)

DET SØDE ELEMENT
- Æblesnitte fra MIBbagværk (1,2,3,7,10)

**Allergener** - 1: gluten 2: mælk 3: æg 4: sennep 5: soja 6: jordnødder 7: nødder 8: sesamfrø
9: selleri 10: lupin 11: fisk 12: krebsdyr 13: bløddyr 14: svovldioxid og sulfitter Kosthensyn: 15 = indeholder svinekød

SPISERIET 8000

# DEN VEGETARISK FROKOST UGE 46




## MANDAG TIL FREDAG

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød fra MIBbagværk (1,10)

---

KOLDE ANRETNINGER

- Kold kartoffelmad med løvstikkemayo og ristede løg (1,3,4)
- Bønner Farsbrød med syltede svampe, sennepsmayo & frisk persille (1,3,4,14,15)

DET VARME

- Onepot pasta ret à la pomodoro med løg, gulerødder, selleri i cremet tomatsauce

GRØNT & SALAT

- Kikærtesalat med grillede peberfrugter, syltede rødløg, frisk mynte, persille & krydret harissadressing
- Dagens salatbar med udvalg af 5 friske grøntsager, 1 sprød topping & hjemmelavet cremet urtedressing (1,2)

OSTE

- Vores gode JAMA-ost med kiks (1,2)

---

## INDISK STREET FOOD – SMAG PÅ INDIEN

FREDAGENS STREET FOOD

Tyndtskåret indisk krydret Squash med mangochutney, syltede rødløg
Bombaykartofler med indiske krydderier, frisk koriander og lime.

FREDAGENS VARME

Kikærter med rød karry, garam masala, løg, porre, peberfrugt og kokosmælk.
Serveret med basmatiris

FRISK & SPRØDT

Krydret blomkålssalat – Ristet blomkål med karry, granatæble, persille og citronvinaigrette (4,14)
Indisk gulerodssalat – Revet gulerod med rosiner, ristede kokosflager, mynte og lime.

**SÅ ER WEEKENDEN SKUDT I GANG – GOD FREDAG FRA MIB SPISERIET8000!**

**Allergener** - 1: gluten 2: mælk 3: æg 4: sennep 5: soja 6: jordnødder 7: nødder 8: sesamfrø
9: selleri 10: lupin 11: fisk 12: krebsdyr 13: bløddyr 14: svovldioxid og sulfitter Kosthensyn: 15:indeholder svinekød