

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 38

MANDAG

DET VARME

- **Bedstemors kyllingefrikadeller hertil pastasalat med ærter og majs vendt i basilikums marinade (G/M)**

GRØNT OG SALAT

- Farvestrålende salat med bønner, danske røde spidskål og knas (V)
- Raw salat af danske gulerødder og glaskål og radiser (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TIRSDAG

DET VARME

- **Bouef au bieré noir med løg, selleri og rød piement serveret på bund af ovnbagte kartofler**

GRØNT OG SALAT

- Linsesalat med ristede danske auberginer og persillerødder – tilsmagt med basilikumsvinaigrette (V)
- Salat med danske agurker, ærter og butternut squash (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

ONSDAG

DET VARME

- **Den polske koks version af svensk pølseret med løg, kartofler, tomat og kyllingepølser**

GRØNT OG SALAT

- Grønne salater med danske broccoli, gul peber og danske tomater (V)
- Blandet spidskålssalat af dansk kål og danske æbler – vendt med kærnemælksdressing (M, V)

DET SØDE ELEMENT

- Blondie kage fra MIBbagværk (G, M, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TORSDAG

DET VARME

- Kalkungryde med et strejf fra Hawaii af karry, ananas, piement og kokos serveret med ris

GRØNT OG SALAT

- Røde salater med revet rødbeder, rødkål, friske danske bær og mandler (V)
- Græskarsalat af hokkaido og dansk grønkål – salatost på toppen (M, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

FREDAG Verden rundt

DET VARME

- Japansk curry med oksekød, løg, gulerødder og pastinakker hertil pasta (G, M)

GRØNT OG SALAT

- Spicy Mexicansk salat med danske gulerødder, danske spidskål og chili (V)
- Fattoush – libansiske salat med sensommergrønt (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

G = gluten / M = mælk / SV = svinekød

WWW.MARTINIB.DK



G = gluten / L = laktose / SV = svinekød