

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 12

MANDAG

DET VARME

- × Smagfuld bolognese med løg, gulerødder og selleri serveret med pasta skruer (G)

GRØNT OG SALAT

- × Krydderurte tabbouleh af perlebyg med agurk og radiser (G, V)
- × Grønne og røde salater med spidskål, blomkål og ærter (V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TIRSDAG

DET VARME

- × Asiatisk stir fry chicken (halal) med peberfrugt, rødder, vandkastanjer, kokosmælk tilsmagt med hvidløg og ingefær – serveret med basmati ris

GRØNT OG SALAT

- × Hvedekernesalat med rodfrugter tilsmagt med grøn urteolie (G, V)
- × Salat med broccoli, gule beder og syltede rødløg (V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

ONSDAG

DET VARME

- × Boeuf au bieré med løg, champignon og rød piement serveret på bund af ovnstegte kartofler

GRØNT OG SALAT

- × Blandet salat med majs, gulerod og squash (V)
- × RAW-salat med radiser, rød peber og bladselleri (V)

DET SØDE ELEMENT

Snøfler fra MIBbagværk (G, L, V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

G = gluten / L = laktose / SV = svinekød



TORS DAG

DET VARME

- × **Barbecue stegt nakkefilet serveret med flødekartofler (SV)**

GRØNT OG SALAT

- × Kartoffelsalat vendt med ærter, radiser og blomkål (L, V) ×
- Nordisk kålsalat med blå birkes, nødder og tranebær (V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

FREDAG

DET VARME

- × **Spicy krydret kebab af kylling (halal) med rødløg, peberfrugt, hvidløg serveret med tortilla og urtedip (2 stk.)**

GRØNT OG SALAT

- × Iceberg med agurk, tomat og revet gulerod (V)
- × Pastasalat med rødløg, porrer, solsikkekerner og tomatpesto (G)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

G = gluten / L = laktose / SV = svinekød / V = vegetar



G = gluten / L = laktose / SV = svinekød