

## PORTIONSFRØKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 14

### MANDAG

#### KOLDE ANRETNINGER

- Kalkunbryst med chili serveret med ramsløgspesto og friske ærtespirer (halal)
- Hytteost salat med agurk, radiser og purløg (L)

#### DET VARME – mandag i finsk/svensk tegn

- **Bøf Lindstrøm med løg og skysauce serveret med asier og rugbrød**

#### GRØNT OG SALAT

- Spidskålssalat med ærter og rød peber – tilsmagt med MIBhyldeblomst balsamico (V)
- Salat med kartofler, hytteost, radiser og karse (L, V)

#### MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød (G, V)

### TIRSDAG

#### KOLDE ANRETNINGER

- Chorizo serveret med tapanade af soltørrede tomater (SV)
- Mousse af røget hellefisk og flødeost – citronmarineret fennikel på toppen (L)

#### DET VARME – April måned starter med

- **Frikassé af kylling, ærter, gulerødder, asparges og persille – serveret med hvide kartofler (halal)**

#### GRØNT OG SALAT

- Forårssalat med asparges, agurk, dild, karse (V)
- Couscous med gulerødder, ristede squash og forårsløg (G, V)

#### MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød (G, V)

### ONSDAG

#### KOLDE ANRETNINGER

- Oksebryst serveret med flødepeberrod og rød piemént (L)
- Kylling salat vendt med ristede svampe, mayonnaise og gurkemejesyltede æbler (halal)

#### DET VARME – sund onsdag fra det grønne køkken

- **Chili sin carne med kikærter, kidneybønner og butterbeans serveret med kold fraiche (L)**

#### GRØNT OG SALAT

- Broccolisalat med peanutdressing (V)
- Sprøde salater med frisk ananas, agurk og cherrytomater (V)

#### DET SØDE ELEMENT

- Skærekage med kokos fra MIBbagværk (G, L, V)

#### MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød (G, V)

### TORS DAG

## KOLDE ANRETNINGER

- Bierwurst serveret med hjemmesyltede agurker (SV)
- Æggesalat med karry og forårsløg (L)

## DET VARME

- **Kylling overlår serveret på bund af pestobagte rødder og forårets grøntsager (halal)**

## GRØNT OG SALAT

- Salat med peberfrugt, majs og squash (V)
- Rødbede coleslaw med rødkål og æbler (L, V)

## MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød (G, V)

## FREDAG

### KOLDE ANRETNINGER

- Ox inderlår serveret med fetacreme og sprøde radiser (L)
- Bagt laks serveret med krydderurtedip (L)

### DET VARME – fyld selv pita

- **Pita (1 stk.) med krydret kebab af okse og kalkun marineret med rødløg og hvidløg hertil sauce verte**

### GRØNT OG SALAT

- Salat med grøn peber, løg, tomater, oregano, feta og oliven (L, V)
- Kålsalat med gulerod og limedressing (V)

### MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød (G, V)

**G = gluten / L = laktose / SV = svinekød**



WWW.MARTINIB.DK



**G = gluten / L = laktose / SV = svinekød**