

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 43

MANDAG

DET VARME

- **Boller i selleri (SV, G/M)** med et drys af persille på toppen serveret med kartofler og hjemmesyltede rødbeder

GRØNT OG SALAT

- Perlebyg med rød spidskål, oliven og semidried tomater (G, V)
- Blandet salat med blomkål, edamame bønner og bolche beder (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TIRSDAG

DET VARME

- **Kylling ala carapulka med løg, peberfrugt, rødder og kyllingepølser i paprika/karry cremet sauce hertil serveres løse ris**

GRØNT OG SALAT

- Middagssalat med hvide bønner og ost (M, V)
- Blandet salater med rødkål, grønkål og pestoristede solsikkekerner (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

ONSDAG

DET VARME

- **Onsdagens tunge mormor ret er i dag: boeuf sauté stroganoff med løg, gulerødder og champignon serveret med kartoffelmos**

GRØNT OG SALAT

- Hjertesalat med squash, agurk og tomater (V)
- Gulerodsråkost med blomkål, ananas og frisk kørvel (V)

DET SØDE ELEMENT

- Kakaobrownie fra MIBbagværk (G, M, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TORSDAG

DET VARME

- Krydderstegte kyllingeoverlår hertil en lækker og smagfuld pastasalat med ærter og majs (G/M)

GRØNT OG SALAT

- Saltet hvidkål med vilde poppede ris (V)
- Grøn salat med spidskål, broccoli og pærer (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

FREDAG

DET VARME

- Langtidsstegt okselårtunge med hvidløg og timian serveret med stegte kartofler og estragondip (M)

GRØNT OG SALAT

- Græskarsalat med beluga linser og savoykål (V)
- Salat med cherrytomater, majs og agurk (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

G = gluten / M = mælk / SV = svinekød / V = vegetar

WWW.MARTINIB.DK



G = gluten / L = laktose / SV = svinekød