

## PORTIONSFRØKOST UGE 21



### HVER DAG

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

#### KOLDE ANRETNINGER

- Oksepastrami serveret med rødbedehumus og syltede gulerødder
- Tunsalat med ærter og ananas (2,3,4,11)

#### DET VARME

- Tarteletter med høns/asparges i velouté sauce (2 stk) (1)

#### GRØNT & SALAT

- Gulerod og blomkål vendt med citrus og friskhakket persille
  - Nordisk kålsalat med græskarkerner og tørrede tranebær
- 

#### KOLDE ANRETNINGER

- Bierwurst serveret med hvidløgsmayonnaise og syltede rødløg (gris,3,4)
- Makrelsalat serveret med urtemarinerede løgringe på toppen (3,4,11)

#### DET VARME

- Det grønne grønne køkkens paprikagryde med løg, gulerødder, selleri, peberfrugt og kikærter serveret med ris (9)

#### GRØNT & SALAT

- Quinoasalat med squash og gurkemejesyltede æbler
  - Blandet salat med majs, agurk og radiser
- 

#### KOLDE ANRETNINGER

- Oksepegepølse serveret med kaperscreme og grøn peber (2)
- Kyllingesalat med æbler og blegselleri i karrydressing (2,3,4,9)

#### DET VARME

- Det gode gamle Danmarks køkken serverer i dag glaseret skinke med cremet kartoffel gratin toppet med persille (gris,2)

#### GRØNT & SALAT

- Salat med gul peber, ærter og broccoli
- Salat med bygkorn, gulerod, spidskål og edamame bønner (1)

#### DET SØDE ELEMENT

- Banankage fra MIBbagværk (1,2,3,7)

## PORTIONSFRØKOST UGE 21



### HVER DAG

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

#### KOLDE ANRETNINGER

- Kogt røget skinke serveret med æggestand og friskklippet purløg (gris,2,3)
- Grøntsagsterrin serveret med urtecreme (2,3,4)

#### DET VARME

- Southern fried chicken filet (1) serveret med kold kartoffelsalat vendt i let spicy urtemarinade med hvidløg og basilikum

#### GRØNT & SALAT

- Sprøde salater med grønne asparges og agurk og toppet med myntemarineret melon
  - Bønnesalat med cherrytomater, rødløg og frisk basilikum
- 

#### MEXI TEMA

##### KOLDE ANRETNINGER

- Laksesalat med avocado, mango og chipotle mayo (3,4,11)
- Spicy bønnespread af røde kidneybønner, chili, hvidløg og soltørrede tomater

##### DET VARME - fyld selv taco (2 stk)

- Taco tirsdag på en fredag med fyld af hakket oksekød, løg, champignon, tomat og piment hertil kold fraiche (2)

##### GRØNT & SALAT

- Salat med majs, tomat og agurk
- Mexicansk inspireret kålsalat

Der serveres ikke rugbrød til frokosten i dag