

DEN VARME FROKOST UGE 32

MAN

TIRS

ONS

HVER DAG

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

DET VARME

- Stegt paneret karbonade (1) af dansk gris serveret med kartofler, stuede af gulerødder og ærter

GRØNT & SALAT

- Hjertesalat med ærter, agurk og radiser toppet med mormor dressing & croutons (1,2)
 - Salat med majs, rød peber, spinat og broccoli
-

DET VARME

- En lækker bolognese af hakket okse, løg, rodfrugter, tomat, hvidløg og piment, hertil pasta penne (1)

GRØNT & SALAT

- Friskrevet gulerod vendt med citrus, rosiner og hakket persille
 - Spidskålssalat med æbler, dild og ristede solsikkekerne
-

DET VARME

- Glaseret hamburgerryg (gris) serveret med cremet kartoffelgratin (2)

GRØNT & SALAT

- Byg-/quinoa salat med spinat, bagte rodfrugter og hvidløg (1)
- Fennikelsalat med lynstegte gulerødder og squash

DET SØDE ELEMENT

- Pain chokolat MIBbagværk (1,2,3,7)

DEN VARME FROKOST UGE 32

TORS

FRE

HVER DAG

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

DET VARME

- Krydderstegte kyllingeoverlår, hertil kold kartoffelsalat med sprød blomkål og ærter (2)

GRØNT & SALAT

- Kornsalat med edamame bønner, tomat, salatost og græskarkerner (1,2)
 - Blandet salat med squash, gul peber og blomkål
-

ITALIENSK INSPIRERET MENU

DET VARME

- Langstids stegt okseårtunge, serveret med ovnbagt saute af rodfrugter, hertil kold romesco dip

GRØNT & SALAT

- Salat ala ratatouille
- Italiensk bønnesalat med cherrytomater, rødløg og frisk basilikum

DER SERVERES IKKE RUGBRØD TIL FROKOSTEN DENNE DAG MEN FOCCACIABRØD FRA MIBBAGVÆRK