

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 46

MANDAG

DET VARME

- × Stegt andelår serveret med dejlig hjemmelavet solbærkogt rødkål, kartofler og sauce

GRØNT OG SALAT

- × Kartoffelsalat med æbler, appelsin og valnødder (M, V)
- × Salat af korn, hvidkål og saltristede græskarkerner (G, V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TIRSDAG

DET VARME

- × Kille Rylle fad med juice stegte kylling overlår på bund af efterårets rodfrugter og kål

GRØNT OG SALAT

- × Salat med agurk, løg, tomater og gulerod (V)
- × Salad a la nicoise med linser, æg og haricot verts (V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

ONSDAG

DET VARME

- × Bedstefars opskrift på god vinter bolognese af oksekød, løg, rødder og tomat tilsmagt med hvidløg og oregano hertil serveres pasta (G)

GRØNT OG SALAT

- . Salat med bagte rødder, æbler og persillepesto (V)
- . Blandet salat med røde, gule og grønne grøntsager (V)

DET SØDE ELEMENT

- × Kokostoppe fra MIBbagværk (M, V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

G = gluten / M = mælk / SV = svinekød



TORS DAG

DET VARME

- × **Marineret tenderpork filet af dansk gris serveret med sauté af gulerødder, pastinak, rødløg og kartofler**

GRØNT OG SALAT

- × Salat med gulerod, agurk og peberfrugt (V)
- × Rødkål, grønkål og spidskål tilsmagt med havtornvinaigrette (V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

FREDAG

DET VARME

- × **Lækker mør hakkebøf med bløde løg i fad med skysauce og serveret med kogte kartofler**

GRØNT OG SALAT

- × Rødbedesalat med ristede kikærter og feta på toppen (M)
- × Bønner tilsmagt med citronpesto og vendt med salat, tomater og løg (G, V)

MIBBAGVÆRK

- × Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

G = gluten / M = mælk / SV = svinekød

WWW.MARTINIB.DK



G = gluten / M = mælk / SV = svinekød