MIB
SPISERIET 8000

DEN VARME FROKOST UGE 8

HVER DAG

- Koldhævede surdejshvedebrød fra MIBbagværk (1,10)

MAN

DET VARME
- Stegt medister af dansk gris serveret med solbærkogt rødkål og kartofler (1)

GRØNT & SALAT
- Quinoasalat med tomat, porrer og peberfrugt
- Blandet salater med gulerødder, rød spidskål og squash

TIRS

DET VARME
- Onepot kålgryde med oksekød, løg, rødder, kartoffeltern og vinterens dejlig kål

GRØNT & SALAT
- Salat med gul peber, forårsløg, blomkål og majs
- Appelsinmarinerede gulerødder med hjertesalat, løg og hakket persille

---

ONS

DET VARME
- Kylling stroganoff med løg, piement, champignon og tomat serveret med dampede ris (5)

GRØNT & SALAT
- Spidskålssalat med sorte bønner og butternut squash
- Klassisk salat med tomater, ærter og agurk

DET SØDE ELEMENT
- Snøfler fra MIBbagværk (1,2,3,7)

Allergener - 1: gluten 2: mælk 3: æg 4: sennep 5: soja 6: jordnødder 7: nødder 8: sesamfrø 9: selleri 10: lupin 11: fisk 12: krebsdyr 13: bløddyr 14: svovldioxid og sulfitter

MIB
SPISERIET 8000

DEN VARME FROKOST UGE 8

HVER DAG

- Koldhævede surdejshvedebrød fra MIBbagværk (1,10)

DET VARME

- Krydderstegt nakkefilet af glad gris serveret med stegte kartofler og barbecue dip (2)

GRØNT & SALAT

- Pasta vendt med pesto af semidried tomater, rødløg, broccoli og ristede solsikkekerner (1)
- Røde og grønne salater med rød peber, gule beder og broccoli

---

MEXI INSPIRERET MENU

DET VARME

- Mexicansk fajitas med kylling, soya, rødløg, peberfrugt og majs vendt i lækker marinade tilsmagt med varme krydderier serveret med salsa og hvedetortilla (1,5)

GRØNT & SALAT

- Fyld til tortilla: salat, gulerod, agurk og majs
- Mexicansk salat med bønner, løg og ris

Allergener - 1: gluten 2: mælk 3: æg 4: sennep 5: soja 6: jordnødder 7: nødder 8: sesamfrø 9: selleri 10: lupin 11: fisk 12: krebsdyr 13: bløddyr 14: svovldioxid og sulfitter