

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 34

MANDAG

DET VARME

- **Paneret fiskefilet serveret med grov remoulade, citron og stegte kartofler (G)**

GRØNT OG SALAT

- Blomkålssalat med syltede rødløg og danske hindbær (V)
- Blandet salat med danske broccoli, gul peber og danske baby grønkål (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TIRSDAG

DET VARME

- **Dejlig kylling i let spicy sur/sød sauce med løg, rødder og ananas serveret med ris**

GRØNT OG SALAT

- Pastasalat med semi dried tomater, cherrytomater, marineret hvidløg og oliven (G, V)
- Friske sprøde salater med rød piement, ærter og hokkaido (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

ONSDAG

DET VARME

- **Bedstemor er i køkkenet i dag og serverer farserede porre hertil en stuvning af danske blomkål tilsat kartofler (SV, G/M)**

GRØNT OG SALAT

- Squashsalat med gulerødder – vendt med persillepesto (V)
- Røde og grønne salater med danske grøntsager – agurk, rødkål og glaskål (V)

DET SØDE ELEMENT

- Creme linser fra MIBbagværk (G, M, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TORS DAG

DET VARME

- **Saftige krydrede kyllingeoverlår serveret med lækker kold kartoffelsalat (M)**

GRØNT OG SALAT

- Savojkål med rød spidskål og ristede hvidkål – salatost på toppen (M, V)
- Tabbouleh af bulgur med en masse hakket krydderurter (G, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

FREDAG

DET VARME

- **Italiensk inspireret cremet pastaret med oksekød, champignon og ærter tilsmagt med rosmarin og timian (G)**

GRØNT OG SALAT

- Rissalat af ris kogt med kokosmælk vendt med snackpeber, forårsløg og peanuts (V)
- Salat med majs, tomater, agurk og løg (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

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

WWW.MARTINIB.DK



G = gluten / L = laktose / SV = svinekød