

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 33

MANDAG

DET VARME

- Teriyaki marineret kyllingespyd (2 stk.) hertil pastasalat vendt i krydret dressing med majs og radiser (G)

GRØNT OG SALAT

- Danske lilla spidskål, edamame bønner og hakkede kikærter i citrusvinaigrette (V)
- Salat med danske broccoli, rødbeder, salatost og danske blåbær (L, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TIRSDAG

DET VARME

- I det grønne køkkens tegn serverer vi i dag chili sin carne med løse ris

GRØNT OG SALAT

- Danske tomater, agurker og løg med peberfrugt og basilikumsolie (V)
- Fennikelsalat med marinerede bønner og danske gulerødder (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

ONSDAG

DET VARME

- Som i de gode gamle dage karbonader (1 stk.) serveret med en ragout af gulerødder, ærter og parisienne kartofler (SV, G)

GRØNT OG SALAT

- Blomkålscouscous med forårsløg, røde og gule peberfrugter – oliven på toppen (V)
- Hvedekerner med ærter og danske kål - tilsmagt med hvidløg, sennep og persille (G, V)

DET SØDE ELEMENT

- Træstammer fra MIBbagværk (G, M, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TORSDAG

DET VARME

- **Sensommer gryde med oksekød, løg, rødder og champignon serveret med kartoffelmos**

GRØNT OG SALAT

- Gulerod/radise salat med mynte og knas (V)
- Pastasalat a la carbonara (G, M)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

FREDAG

DET VARME

- **Vietnamesisk inspireret nudelret med kylling, gulerødder, porre og bambusskud vendt i soya marinade (G)**

GRØNT OG SALAT

- Sprøde salater med danske romanesco blomkål, melon og granatæblekerner (V)
- Sommercoleslaw med fennikel, løg og agurk (M, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

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

WWW.MARTINIB.DK



G = gluten / L = laktose / SV = svinekød