

DEN VARME FROKOST UGE 33

MAN

TIRS

ONS

HVER DAG

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

DET VARME

- Paneret stegt fiskefilet(1),hertil grov remoulade, citron og kartofler (3,4,14)

GRØNT & SALAT

- Mættende bulgur, edamame bønner, rød peberfrugt, sprøde kål og ristede græskarkerner(1)
- Frisk blandet salat med knasende gulerødder agurk, broccoli og søde mangotern

DET VARME

- Chop suey med strimler af okse, løg rødder, sukkerærter, vandkastanjer og serveret med jasmin ris

GRØNT & SALAT

- Farverig tomatsalat med sprøde kinaradise, søde majs og tynde skiver af squash
- Sprød kinakålssalat med gulerødder, forårsløg og ristede sesamfrø, vendt i en frisk syrlig sesamdressing (2,8)

OSTE

- Vores gode ost fra JAMAost serveret med blommechutney(2,14)

DET VARME

- Bedstefars stroganoff af kylling med løg, gulerødder, selleri og champignon, hertil luftig og let kartoffelmos (2)

GRØNT & SALAT

- Klassisk waldorfsalat med fintsnittet bladselleri, syrlige æbler i tern, søde blå vindruer og valnødder vendt i let pisket flødeskum smag til med mayonnaise og citron (2,3,4,7)
- Sprød grøn salat frisk iceberg med sprøde radiser, sød gul peber og fine blomkålsbuketter – en let og farverig ledsager til måltidet.

DET SØDE ELEMENT

- Citron muffin fra MIBbagværk(1,2,3,7)

DEN VARME FROKOST UGE 33



HVER DAG

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

DET VARME

- Krydderstegt nakke kotelet af (gris), serveret med pastasalat, marineret i urte olie fra kolonihaven (1)

GRØNT & SALAT

- Coleslaw af hvidkål og gulerod vendt med dressing tilsmagt med ravigotte (2,3,4)
- En frisk blanding af sprød agurk, sød rød peber og saftige majs – enkel, frisk og fuld af smag.

OSTE

- Vores gode ost fra JAMAost serveret med sprøde Rice Chips m/salt (2)

🌮 MIB Fredag Fiesta

Friske råvarer • Masser af smag • Byg din egen favorit – den perfekte start på weekenden!

KOLDE ANRETNINGER

- Sprøde tortilla chips, perfekte til salsa, guacamole og mexicanske toppings
- 🥑 Cremet guacamole med avocado, lime og friske krydderurter (2)
- 🌶️ Salsa Roja, klassisk tomatsalsa med en mild varme (14)
- 🍅 Pico de Gallo, frisk tomatsalsa med rødløg, koriander og et strejf af lime.

• DET VARME

- Tortilla 2 stk (hvede)byg-selv fyldig af smagfuld og krydret hakket oksekød med løg, piment, kål, jalapenios (1,5)

GRØNT & SALAT

- Fyldig salat med sorte bønner, majs, avocado, cherrytomater, rødløg, ost og frisk koriander, vendt med krydderier for en enkel, frisk og lækker mexicansk (2,3,4,)
- Sprød romainesalat med rødkål, ananas, agurk, peberfrugt, ristede kerner

I dag serverer vi ikke brød eller rugbrød