

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 27

MANDAG

DET VARME

- Stegt paneret fiskefilet serveret med stuvet spinat og kartofler (G)

GRØNT OG SALAT

- Stegt korn med sommergrønt og friske krydderurter (persille, brøndkarse, estragon)(G, V)
- Salat med broccoli, gul peberfrugt og kinaradiser (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TIRSDAG

DET VARME- vegetar

- Italiensk inspireret onepot pastaret med oksekød, løg, rødder og solskinspeber tilsmagt med lækre varme krydderier (G)

GRØNT OG SALAT

- Mexicansk kålsalat med avocado på toppen (V)
- Squash salat med pesto, rødløg og oliven (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

ONSDAG

DET VARME

- Sommerfrikassé med kylling, gulerødder, ærter og grønne asparges hertil nye danske kartofler med et drys af kærlighed

GRØNT OG SALAT

- Blandet salater med grønne bønner, gule og røde peberfrugter, sukkerærter (V)
- Blomkålssalat med syltede rødløg, kapersdressing og friskhakket dild (V)

DET SØDE ELEMENT

- Ølkage med smør fra MIBbagværk (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TORSDAG

DET VARME

- Barbecuestegt nakkefilet af dansk gris hertil serveres en lækker og smagfuld kold kartoffelsalat (SV, L)

GRØNT OG SALAT

- Tomatsalat med grøn peber, løg, oliven og salatost (L, V)
- Spicy coleslaw serveret med ristede mandler (L)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

FREDAG

.

DET VARME

- Kyllingekebab marineret i soya og hvidløg og stegt med rødløg og piment – serveret med tortilla wraps og krydderurtedip (2 stk., G)

GRØNT OG SALAT

- Sprøde salater med nektarinsalsa (V)
- Ristede gulerødder med bønner tilsmagt med timian og citrus (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

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

WWW.MARTINIB.DK



G = gluten / L = laktose / SV = svinekød