



Uge 45

Mandag

Varm ret: Ungarsk gullasch af oksetykkam med røget paprika og rodfrugter
Vegetar/Vegan: Gullasch med svampe, rodfrugter, hvide bønner og røget paprika
Spread og tilbehør: Tzatziki med spidskål og dild
Kartoffelmos
Salat: Stegt blomkål, gulerødder, syltede agurker, spinat og græskarkerner
Pålæg: Røget kalkun med peberpesto
Æggesalat med karry, karse og radiser

Tirsdag

Varm ret: Klassisk bolognese med oksekød og grøntsager
Vegetar: Vegedeller med sorte bønner, rodfrugter og svampe
Vegan: Vegedeller med sorte bønner, rodfrugter og svampe
Spread og tilbehør: Persillepesto og parmesan
Linguine pasta
Salat: Hvidkål, grønkål, gulerødder, artiskokker, semitørrede tomater og balsamico
Pålæg: Røget rullepølse med italiensk salat
Tunsalat "Nicoise" med bønner, oliven og æg

Onsdag

Varm ret: Kylling i cremet "tikka masala" curry
Vegetar/Vegan: Daal med blomkål, linser, mango og kokos
Spread og tilbehør: Raita, mangochutney og papadum
Ris pilaf med krydderier, spinat og stegte løg
Salat: Spinat, broccoli, agurk, mynte og yoghurt dressing
Pålæg: Røget skinke med kartoffelsalat
Rejesalat med asparges og dild

Torsdag

Varm ret: Soyamarineret laks med gomadressing og lime
Lynstegt tun med sesam, wasabimayonnaise og Wakame Tang
Kyllingespyd med peanuts og sataysauce
Vegetar: "Æggekage" med sesam, forårsløg, edamamebønner og chilimayonnaise
Vegan: Grillet tofu med sesam, forårsløg, edamame og chili
Spread og tilbehør: Edamame bønner i bælg og tangsalat
Salat: Nudler med broccoli, radiser, gulerødder, edamame og sweet chili
Pålæg: Kold kamsteg med sennepsceme og agurkesalat
Hønsesalat med æbler og karry
Kage: Æble "Gingerbread" kage med vanilje icing

Fredag

Varm ret: Kalvecuvette med ratatouille
Vegetar/Vegan: Grillet rød spidskål med linser, persillepesto og ratatouille
Spread og tilbehør: Grov salsa verde med kapers og peberrod
Halve bagte kartofler med urtesalt
Salat: Bagte rødbeder, hasselnødder, æbler, grønkål og feta
Pålæg: Dyrlægens natmad
Røget Laksesalat med kapers, asparges og purløg