

# Smag godt

Uge 4

## Mandag

### Varm Ret

Okse flank steak med rucola, cherry, parmesan og stegte kartofler

Allergener: LAKTOSE

### Vegetar Ret

Fyldte aubergine

Allergener: HVIDLØG

### Fyldig salat

Bønner salat med gulerod, rødløg, feldsalat, fetaost, citroner og persille

Allergener: LAKTOSE, LØG

### Fyldig salat 2

Stegte rødbeder salat med sesam og dressing

Allergener: LAKTOSE, SESAM

### Let salat

Grøn salat med ærter, majs, edamame, radiser og rødbedespiner

### Pålæg 1

Kalkun chorizo m aioli

Allergener: LØG, ÆG, HVIDLØG

### Pålæg 2

Skinkesalat

Allergener: SENNEP, ÆG, SVINEKØD, LØG

### Pålæg 3

Roastbeef med peberrod og pickles

Allergener: SEIERI

# Smag godt

Uge 4

## Tirsdag

### Varm Ret

Marinerede nakkefilet med stegte gulerødder og ærter

Allergener: LØG, SVINEKØD

### Vegetar Ret

Linsegryde med tomat, chili, blomkålmousse

Allergener: HVIDLØG

### Fyldig salat

Stegte selleri, spinat, taggiasche oliven, solsikkefrø, syltede løg og æble eddike

Allergener: SELLERI, LØG

### Fyldig salat 2

Frisee salat med stegte grøntsager, majs og timian

### Let salat

Grøn salat med rodfrugter chips, parmesan flager og grønne bønner

Allergener: LAKTOSE

### Pålæg 1

Kyllingebryst med peberfrugt crèm

Allergener: ÆG, HVIDLØG

### Pålæg 2

Æggesalat med karse

Allergener: LØG, ÆG

### Pålæg 3

Fiskefrikadeller med remoulade, citron og dild

Allergener: ÆG, FISK, SELLERI

# Smag godt

Uge 4

## Onsdag

### Varm Ret

Kylling i rød karry med kokosmælk ris og grønt

Allergener: LAKTOSE, SELLERI, LØG, HVIDLØG

### Vegetar Ret

Vegetarisk rød karry med kokosmælk ris og grønt

Allergener: LAKTOSE, SELLERI, LØG, HVIDLØG

### Fyldig salat

Bulgur salat med stegte mediterranean grønt og basilikum

Allergener: GLUTEN

### Fyldig salat 2

Marinerede kikærter med rød pesto, rødløg, stegte peberfrugt, og cherry tomater

Allergener: LØG

### Let salat

Grøn salat med fennikel, ærter, agurk og kerner

### Pålæg 1

Fiskefilet med citron og remoulade

Allergener: SELLERI, GLUTEN, FISK

### Pålæg 2

Wienersalat

Allergener: ÆG, SVINEKØD

### Pålæg 3

Tomat og mozzarella med basilikumpesto

Allergener: HVIDLØG, LAKTOSE

# Smag godt

Uge 4

## Torsdag

### Varm Ret

BBQ-spareribs med majsolber og kartofler

Allergener: LØG, SVINEKØD

### Vegetar Ret

Salt bagte selleri med majsolber og kartofler

Allergener: SELLERI

### Fyldig salat

Coleslaw

Allergener: LAKTOSE, ÆG

### Fyldig salat 2

Sorte rissalat med rucola pesto, tomat, oliven, mozzarella og basilikum

Allergener: LAKTOSE, HVIDLØG

### Let salat

Grøn salat med asparges, soltørrede tomater, springløg og kinaradiser

Allergener: LØG

### Pålæg 1

Bresaola med feld salat og parmesan

Allergener: LAKTOSE

### Pålæg 2

Spicy tunafisk med jalapenos

Allergener: ÆG, FISK

### Pålæg 3

Æg og rejer med karse og mayo

Allergener: ÆG, FISK

### Kage

kokoskage

Allergener: LAKTOSE, ÆG, GLUTEN

# Smag godt

Uge 4

## Fredag

### Varm Ret

Oksefarsbrød med salatost, soltørrede tomat og sorte oliven

Allergener: LAKTOSE, ÆG

### Vegetar Ret

Vegetar farsbrød med squash, timian og chili kartofler

Allergener: ÆG, HVIDLØG

### Fyldig salat

Fennikelsalat med appelsin, vinaigrette, nødder, revet radiser, rosiner og dild

Allergener: NØDDER

### Fyldig salat 2

Quinoa salat med agurk, rødløg, persille, stegte broccoli og gedeost

Allergener: LAKTOSE, LØG

### Let salat

Grøn salat med oliven, artiskokker, grillede aubergine og friske mynte

### Pålæg 1

Finocchiona salami med tomater bruschetta

Allergener: HVIDLØG, GLUTEN, SVINEKØD

### Pålæg 2

Surimisalat

Allergener: LØG, ÆG, FISK

### Pålæg 3

Kartoffelmad med bacon og mayo

Allergener: LØG, ÆG, SVINEKØD