

# Menu uge 14



## Mandag:

Varm: Spaghetti bolognese med courgetter, gulerod, løg, selleri og rødvin, serveret med fuldkornspasta og parmesan.

Vegetar: Vegetarisk bolognese lavet på linser.

Salater:

- Stegt grønkål med appelsin og sesamdressing.
- Langtidsbagte tomater med merian, feta og spinat.
- Bagte rødbeder med krydderurter og sprød parmesan.

Pålæg: Fiskefrikadeller.

## Tirsdag:

Varm: Wok med svinekød i sur-sød sauce og stegte grøntsager.

Vegetar: Tofu i sur-sød sauce med stegte grøntsager.

Salater:

- Linsesalat med stegte porrer, mandler, rosiner og rygeost.
- Tabouleh.
- Kålsalat med æble, valnødder og granatæble

Pålæg: Makrel og røræg.

## onsdag:

Varm: Bagt torsk med sennepsauce, syltede rødbeder, kartofler, kapers og peberrod.

Vegetar: Vegetarbof med sennepsauce, syltede rødbeder, kartofler, kapers og peberrod.

Salater:

- Frisk rødkålssalat med æble, rosiner og solsikkekerner.
- Bagt bimi med belugalinser, tomat og syltede rødløg.
- Waldorfsalat.

Pålæg: Roastbeef med remoulade, ristede løg og peberrod.

## Torsdag:

Varm: BBQ spareribs med søde kartofler.

Vegetar: BBQ-tofu med søde kartofler.

Salater:

- Bagte bønner med savoykål, persillepesto og auberginer.
- Spinat med ramsløg og syltede bølgehatte.
- Citronbagte gulerødder med sorte bønner, yoghurt og mynte.

Pålæg: Laksesalat.

Kage: Rabarberkage med økologisk crème fraîche 38 %.

## Fredag:

Varm: Æggekage med bacon, tomat, purløg og kartofler.

Vegetar: Æggekage med aubergine, tomat, purløg og kartofler.

Salater:

- Avocadosalat med frissésalat og grape.
- Quinoasalat med rucoia, brændenælde og hørfrø.
- Langtidsbagt knoldselleri med hvide bønner, gurkemeje-mayo og urter.

Pålæg: Frikadeller med surt og dijonsennep.



GASTRONU

FROKOSTORDNING