

mad himen. len.®

FROKOST ORDNING

Uge 50 - Mandag



Varm ret

One pot oxer gryderet med dejlig mør dansk oksetykkam

Kogt med kartofler, bønner, gulerødder, tomat, knoldselleri, svampe og perleløg.

Plante mad

One pot veggie gryderet med tofu, hvidløg og røget paprika

Kogt med kartofler, bønner, gulerødder, tomat, knoldselleri, svampe og perleløg.

Salater og dressing

Cruditesalat med raddichio, julesalat og farvede gulerødder

Pastasalat vendt med pesto, sort peber, feta og cherrytomat (G,L)

Honningvinaigrette

Pålæg

Kyllingesalat rørt med asparges, ananas og purløg + sprødt kyllingskind (L)

Kokkens pålægspåfund

Dagens dip

Estragoncreme (L)

Tip: perfekt dip til brødet sammen med one pot gryden!

Brød

Økologisk surdejs rugbrød (G)

Surdejsbrød (G)

Vores brød bliver bagt på friskkværnet økologisk Samsømel

(G)Gluten (L)Laktose (N)Nødder

For yderligere info om allergener, ring gerne på 25342430
Der tages forbehold for ændringer i menuen



30-60% økologi

mad him len®

FROKOST ORDNING

Uge 50 - Tirsdag

Varm ret

Julemedister serveret med brunede kartofler og brun sovs (1 stk) (G,L)

Hertil lyn kraut på rødkål.

Plantemad

Smæskesteg serveret med brunede kartofler og brun sovs

Hertil lyn kraut på rødkål.

Salater og dressing

Grønkålssalat vendt med honningmelon, dadler, syltede løg og røgede mandler (N)

Små salater med mangetout ærter, grillede majs, mozzarellakugler og saltet agurk (L)

Hvidløgscreme

Dagens dip

Persillerods spread



Pålæg

Kogte æg med sauce tatare, tomat og karse

Kokkens pålægspåfund

Brød

Surdejsbrød (G)

Økologisk surdejs rugbrød (G)

Vores brød bliver bagt på friskkværnet økologisk Samsømel

(G)Gluten (L)Laktose (N)Nødder

For yderligere info om allergener, ring gerne på 25342430
Der tages forbehold for ændringer i menuen



30-60% økologi

mad him len®

FROKOST ORDNING

Uge 50 - Onsdag

Varm ret

Gnocchi stegt i basilikum, hvidløg, rosmarin og tomat (G)

Andeconfit og grøntsager

Toppes med urter, citronskal og rucola

Salater og dressing

Cæsarsalat med edamame, skalotter, brødcroutons og parmesan (L)

Power råkost - rosenkål, spidskål, gulerod, quinoa, tørret papaya, citronsaft og urter

Cæsar dressing

Dagens dip

Khiar bi laban - agurk i yoghurt (L)

Tip: smager lækkert til Gnocchien!

Plante mad

Gnocchi stegt i basilikum, hvidløg, rosmarin og tomat (G)

Svampe, smørbonner og grøntsager

Toppes med urter, citronskal og rucola

Pålæg

Cremet laksesalat rørt med hjemmegjort majo, cremefraiche, dild, citron og skalotter - toppet med æble og bladselleri (L)

Kokkens pålægspåfund

Brød

Økologisk surdejsrugbrød (G)

Surdejsbrød (G)

Vores brød bliver bagt på friskkværnet økologisk Samsømel



(G)Gluten (L)Laktose (N)Nødder

For yderligere info om allergener, ring gerne på 25342430
Der tages forbehold for ændringer i menuen



30-60% økologi

mad himen. len.®

FROKOST ORDNING

Uge 50 - Torsdag

Plantemad

Vegetarisk rød curry gryde med blomkål, kikærter, gulerod peberfrugt, løg, limeblade og kokosmælk

Serveres med ris pilaf og koriander

Varm ret

Vegetarisk rød curry gryde med blomkål, kikærter, gulerod peberfrugt, løg, søde kartofler, limeblade og kokosmælk

Serveres med ris pilaf og koriander

Pålæg

Skiver af kalkunbryst med gremolata af æble, urter og tørret frugt

Kokkens pålægspåfund

Salater

Bagte rødbeder med clementin, valnøddedukkah og granatæble (N)

Romainesalat med tomater bagt over nat i honning marinade, urter og sprøde glaskål

Julevinaigrette

Brød

Surdejsbrød (G)

Økologisk surdejsrugbrød (G)

Vores brød bliver bagt på friskkværnet økologisk Samsømel

Dagens dip

Humus med tahina og spidskommen

Sødt

Kokoskage bagt med mørk rom



(G)Gluten (L)Laktose (N)Nødder

For yderligere info om allergener, ring gerne på 25342430
Der tages forbehold for ændringer i menuen



30-60% økologi

mad him len®

FROKOST ORDNING

Uge 50 - Fredag

Varm ret

Kylling overlår stegt på kartofler, gulerødder, løg, tørret frugt, Ingrid Marie æbler og krydderolie

Toppes med urter og skalotter

Salater og dressing

Salatbar med 5 forskellige grøntsagsvarianter, salatblade og topping

Yoghurt med frisk oregano (L)

Dagens dip

Rød pesto

God weekend



Plante mad

Pappardelle pasta vendt i mild senhepscreme med salciccia af veggiepølser, squash, broccoli og gulerødder (G)

Toppes med soltørrede tomater og persille

Pålæg

Oste med æblepure og oliven a la grecque (L)

Kokkens pålægspåfund

Brød

Surdejsbrød (G)

Økologisk surdejsrugbrød (G)

Vores brød bliver bagt på friskkværnet økologisk Samsømel

(G)Gluten (L)Laktose (N)Nødder

For yderligere info om allergener, ring gerne på 25342430
Der tages forbehold for ændringer i menuen



30-60% økologi