



FROKOST UGE 02

MANDAG

- Hovedret** Ungarsk okse-gullasch |A, I, J, K, O, P|, serveret med kartoffelmos med pastinak og knoldselleri |B, I|
- Salater** Perlespelt med champignon, syltede rødløg og krydderurter |A, N, O| Grønkålssalat med tyttebær, æbler og citrusdressing |A, G, N|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Skinkesalat med dijon |B, D, J, N, O| Rullepølse med sky, løg og karse |O| Kylling med spinat, sennepsmayonnaise og syltede squash |D, J, N| Knækbrød med cream cheese-dip |A, B, D, J, K, N, O|

ONSDAG

- Hovedret** Langtidsstegt kalv med kalvesky og grøntsagsragout |B, N, O, P|, serveret med knuste kartofler med persille |O|
- Salater** Broccolisalat med citrusdressing og tranebær |A, G, N| Coleslaw |B, D, J, N, P|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Æggesalat med brøndkarse og rødbedespiser |B, D, J, N| Provence skinke med æggestand |B, D| Bagt kyllingebryst med tomat og karrydressing |B, D, J, N| Røget laks med dildcreme |B, D, E, J, N|

FREDAG

- Hovedret** Chili con carne med oksekød |I, O, P|, serveret med hvide ris og chilipaste |H, N, O, P|
- Salater** Honningbagte pastinakker, gulerødder og knoldselleri med kørvel og solsikkekerner |H, I, N| Agurkesalat med yoghurt, grøn chili, cherrytomat, mynte og hvidløg |B, N, P|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Hønsesalat med karry, ananas og æbler |B, D, J, N| Hamburgerryg med Italiensk salat |B, D, J, N| Kylling med urter, chilimayonnaise og cherrytomater |A, B, D, I, J, N, P| Æg og rejer med citron, mayonnaise og dild |C, D, J, N|

Ugens kage Citronmåne |A, B, D, N|

TIRSDAG

- Hovedret** Kylling med teriyaki og bagte gulerødder |A, G|, serveret med dirty rice |I, J, O, P|
- Salater** Nudel salat med bagt peberfrugt, blomkål og koriander |A, D, K, N, P| Rødkål med appelsin, blodappelsin, ristede solsikkekerner og honningdressing |H|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Tunsalat med kapers og dild |A, D, E, J, N, O| Spegepølse med syltede peberfrugter |N, O| Roastbeef med remoulade og ristede løg |A, D, I, J, N, O| Frikadeller med agurkesalat |A, D, N, O|

TORSDAG

- Hovedret** Gammeldags hamburgerryg med letstuvet grønt |A, B, I, J, N| dampede kartofler og gulerødder |O|
- Salater** Kikærtesalat med squash, honningbagt fennikel og tomater |J, N| Blandede friske salater vendt med mormordressing, æbler, selleri og nødder |B, H, I, N|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Laksesalat |B, D, E, J, N, O| Leverpostej med rødbeder |A, B, N, O| Roastbeef med bearnaisecreme og syltede løg |D, J, N| Tomat spread |A, O, P|

TILKØB

- Grøntsags-Retterne**
- M:** Vegetarlasagne |A, B, G, I, N, O, P|
- T:** Bagt pastinak med hummus og persille |K, N, P|
- O:** Linsler bagt med mozzarella og spidskommen i tandoorisauce |A, B, D, I, J, N, O, P|
- T:** Pasta med tomat/chilipesto, bagte peberfrugter, aubergine og porre |A, B, F, H, O, P|
- F:** Tærte med rødløg, feta og spinat |A, B, D, N, O|

Suppe Cremet champignonsuppe |A, B, N, O, P|

70 22 38 44

www.maaltidet.dk

info@maaltidet.dk

Denne uges menu er med forbehold for ændringer!

Gluten A, Mælk B, Krebsdyr C, Æg D, Fisk E, Jordnødder F, Soja G, Nødder H, Selleri I, Sennep J, Sesam K, Bløddyr L, Lupin M, Sulfitter N, Løg O, Hvidløg P

M
FROKOST
MAALTIDET



LUNCH WEEK 02

MONDAY

- Main dish** Hungarian goulash |A, I, J, K, O, P|, served with mashed potatoes with parsnip and celeriac |B, I|
- Salads** Perlespelt med champignon, syltede rødløg og krydderurter |A, N, O| Kale with lingonberries, appels and lemon |A, G, N|
- Cold cuts/
Spread/
Deli** Hamsalad with dijon |B, D, J, N, O| "Rullepølse" with onions |O| Chicken with spinach, mustard mayonnaise and pickled zucchini |D, J, N| Crispbread with cream cheese dip |A, B, D, J, K, N, O|

WEDNESDAY

- Main dish** Braised veal |B, N, O, P|, served with crushed potatoes with parsley |O|
- Salads** Broccoli salad med cranberries |A, G, N| Coleslaw |B, D, J, N, P|
- Cold cuts/
Spread/
Deli** Egg salad with cress |B, D, J, N|, Provence ham with scrambled eggs |B, D|} Baked chicken breast with tomatoes & curry dressing |B, D, J, N| Smoked salmon with dill cream |B, D, E, J, N|

FRIDAY

- Main dish** Chili con carne with beef |I, O, P|, served with rice and chili paste |H, N, O, P|
- Salads** Honey baked parsnips, carrots and celeriac with chervil and sunflower seeds |H, I, N| Cucumber salad with yoghurt, green chili, tomato, spearmint and garlic |B, N, P|
- Cold cuts/
Spread/
Deli** Chicken salad with curry, pineapples & apples |B, D, J, N|, Smoked ham with "Italiensk salat" |B, D, J, N| Chicken with herbs, chili mayonnaise and cherry tomato |A, B, D, I, J, N, P| Eggs and shrimp with lemon, mayonnaise and dill |C, D, J, N|

This weeks cake Lemon cake |A, B, D, N|

TUESDAY

- Main dish** Chicken with teriayaki and baked carrots |A, G|, served with Dirty rice |I, J, O, P|
- Salads** Noddles with baked bell peppers, cauliflower and coriander |A, D, K, N, P| Red cabbage with orange, blood orange, sunflower seeds and honey dressing |H|
- Cold cuts/
Spread/
Deli** Tuna salad with capers and dill |A, D, E, J, N, O| Salami with pickled bell pepper |N, O| Roast beef with remoulade and fried onions |A, D, I, J, N, O| Meatballs with Cucumber Salad |A, D, N, O|

THURSDAY

- Main dish** Pork served with stewed vegetables |A, B, I, J, N|, potatoes and carrots |O|
- Salads** Chickpeas with zucchini, honey baked fennel and tomato |J, N| Mixed fresh salads with cream dressing, apples, celery and nuts |B, H, I, N|
- Cold cuts/
Spread/
Deli** Salmon salad |B, D, E, J, N, O| Liver paté with pickled beet root |A, B, N, O| Roast beef with béarnaise cream and pickled onions |D, J, N| Tomato spread |A, O, P|

EXTRA OPTIONS

- Vegetable dishes**
- M:** Vegetarian Lasagna |A, B, G, I, N, O, P|
 - T:** Baked parsnips with hummus and parsley |K, N, P|
 - O:** Lentil baked with mozzarella and cumin. Served with tandoori sauce |A, B, D, I, J, N, O, P|
 - T:** Pasta with tomato/chili pesto, baked bell pepper, eggplant and leek |A, B, F, H, O, P|
 - F:** Quiche with red onions, spinach and feta |A, B, D, N, O|

Soup Creamy Mushroom Soup |A, B, N, O, P|