



FROKOST UGE 11

MANDAG

- Hovedret** Bolognese af okse |I, N, O, P|, serveret med pastasøjfer med forårsløg og squash |A, N, O, P| og parmesan |B|
- Salater** Kinakål og savoykål med appelsin og ristede valnødder |H| Bønnesalat med tomatcreme, squash, aubergine, peberfrugt og basilikum |B, O, P|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Tunsalat med kapers og dild |A, D, E, J, N, O| Hamburgerryg med agurkesalat og sennepsmayonnaise |D, J, N| Kylling med urter, chilimayonnaise og cherry tomater |A, B, D, I, J, N, P| Lammerullepølse med løg, sky og karse |O|

ONSDAG

- Hovedret** Græske oksedeller |A, B, D, O, P|, serveret med råstegte kartofler og tzatziki |B, N, P|
- Salater** Hvidkål med tørrede tranebær og yoghurt dressing |B, N| Hvedekerner i æble-vinaigrette med forårsløg, granatæble, røde æbler og pære |A, N, O|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Laksesalat med mayonnaise, dild, cornichoner og sennep |B, D, E, J, N, O| Kogt landskinke med æble-/løgkompot og persille |N, O| Oksespegepølse med remoulade og ristede løg |A, D, I, J, N, O| Tærte med peberfrugt, aubergine og mozzarella |A, B, D, F, H, N, O, P|

FREDAG

- Hovedret** Oksestrimler med forårsløg og oyster/soyasauce |A, G, K, L, O, P|, serveret med nudler i sesamololie |A, D, K, O, P|
- Salater** Haricot vert med syltede rødløg og mynte/hasselnødde-pesto |B, H, N, O, P| Kamutsalat med broccoli, fennikel og blodappelsin |A, B, J, N, O|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Makrelsalat med mayonnaise |D, E, J, N| Sønderjysk spegepølse med dijoncreme og bagt tomat |B, D, J, N, O| Oksebryst med pickles og høvlet peberrod |I, J, N, O| Minipølsehorn med tomat chutney |A, B, D, G, J, N, O|

Ugens kage Æbletærte |A, B, D, H|

TIRSDAG

- Hovedret** BBQ-kylling |A, G, I, N, P|, serveret med Hvedekerner med squash, forårsløg og peberfrugtpuré |A, N, O|
- Salater** Coleslaw |B, D, J, N, P| Nudel salat med bagt peberfrugt, blomkål og koriander |A, D, K, N, P|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Hønsesalat med karry, ananas og æbler |B, D, J, N| Røget filet med coleslaw |B, D, J, N, P| Kold steg af kalv med æble/peberrodsceme |B, N| Æg med tomat og estragoncreme |D, J, N|

TORS DAG

- Hovedret** Svinekæber i rødvinssauce med bagte rodfrugter |A, I, N, O, P|, serveret med kartoffelmos med pastinak og knoldselleri |B, I|
- Salater** Broccolisalat med gomadressing og ristede sesamfrø |A, G, K, N, P| Perlebyg med edamamebønner og ristede peanuts |A, F, G|
- Pålæg/
Spread/
Delikatesse** Æggesalat |B, D, J, N| Dyrlægens natmad |A, B, O| Bagt kyllingebryst med rucola og cæsardressing |B, D, E, J, N, P| Gravad laks med rævesauce |E, J, N, O|

TILKØB

- Grøntsags-Retterne**
- M:** Dhal med linser og grønsager |I, N, O, P|
- T:** Fyldt peberfrugt med ris, porre, tomat, squash og puylinser |B, P|
- O:** Grøntsagsmousaka |A, B, G, H, I, N, O, P|
- T:** Svamperavioli i tomat sauce med basilikum |A, I, O, P| og parmesan |B|
- F:** Sweetpotatos og cous cous med chili, aubergine, spinat og pinjekerner |A, H, K, N, P|
- Suppe** Fransk løgsuppe med gratineret ostebrød |A, B, N, O, P|



LUNCH WEEK 11

MONDAY

Main dish	Bolognese I, N, O, P , served with Pasta with spring onions and zucchini A, N, O, P and parmesan B
Salads	Cabbage with orange and roasted walnuts H Beans with zucchini, eggplant, bell peppers tomato cream and basil B, O, P
Cold cuts/ Spread/ Deli	Tuna salad with capers and dill A, D, E, J, N, O Smoked ham with cucumber salad and mustard mayonnaise D, J, N Chicken with herbs, chili mayonnaise and cherry tomatoes A, B, D, I, J, N, P 'Rullepølse' of lamb with onion and jelly O

WEDNESDAY

Main dish	Greek meatballs A, B, D, O, P , served with oven fried potatoes and tzatziki B, N, P
Salads	Cabbages with dried cranberries and yoghurt dressing B, N Wheat grains in apple vinaigrette with spring onion, pomegranate, red apple and pear A, N, O
Cold cuts/ Spread/ Deli	Salmon salad with mayonnaise, dill, cornichons and mustard B, D, E, J, N, O , Ham with apple-/ and onion compote with parsley N, O Beef salami with remoulade and roasted onions A, D, I, J, N, O Quiche with bell peppers, eggplant and mozzarella A, B, D, F, H, N, O, P

FRIDAY

Main dish	Beef with spring onions and oyster-soya sauce A, G, K, L, O, P , served with noodles in sesame oil A, D, K, O, P
Salads	Green beans with mint/hazelnut pesto B, H, N, O, P Kamut salad with broccoli, fennel and blood orange A, B, J, N, O
Cold cuts/ Spread/ Deli	Mackerel salad with mayonnaise D, E, J, N , Salami with dijon-cream and baked tomato B, D, J, N, O Breast of Beef with pickles and horseradish I, J, N, O Mini hot dogs with tomato chutney A, B, D, G, J, N, O

This weeks cake Appelpie |A, B, D, H|

TUESDAY

Main dish	BBQ chicken A, G, I, N, P , served with wheat grains with zucchini, spring onions and puré of pepper A, N, O
Salads	Coleslaw B, D, J, N, P Noodles with baked bell peppers, cauliflower and coriander A, D, K, N, P
Cold cuts/ Spread/ Deli	Chicken salad with curry, pineapples and apples B, D, J, N Smoked fillet of pork with coleslaw B, D, J, N, P Roasted veal with apple/horseradish cream B, N Eggs with tomato and tarragon cream D, J, N

THURSDAY

Main dish	Braised pork cheeks in red wine A, I, N, O, P , served with mashed potatoes with parsnip and celeriac B, I
Salads	Broccoli with goma dressing and roasted sesame seeds A, G, K, N, P Pearl barley with edamame beans and roasted peanuts A, F, G
Cold cuts/ Spread/ Deli	Egg salad B, D, J, N "Dyrelægens natmad" A, B, O Roasted chicken breast with arugula and caesar dressing B, D, E, J, N, P Salmon with dill sauce E, J, N, O

EXTRA OPTIONS

Vegetable dishes	M: Dhal with lentils and vegetables I, N, O, P
	T: Stuffed pepper with rice, tomato, zucchini and puylinces B, P
	O: Vegetarian moussaka A, B, G, H, I, N, O, P
	T: Mushroom ravioli in tomato sauce with basil A, I, O, P and parmesan cheese B
	F: Sweet potatoes cous cous with chili, eggplant, spinach and pine nuts A, H, K, N, P
Soup	French onion soup au gratin with cheese bread A, B, N, O, P

We preserved the right to change the content if supply cannot be met!

Gluten A, Milk B, Shellfish C, Egg D, Fish E, Peanuts F, Soya G, Nuts H, Sellery I, Mustard J, Sesame K, Molluscs L, Lupine M Sulphites N, Onion O, Garlic P

Tlf:70 22 38 44

www.maaltidet.dk

info@maaltidet.dk