UGEPLAN

MINIMUM 90% ØKOLOGI

MANDAG

BUTTERNUT/GULERODSSUPPE MED NUDLER

Butternut/gulerodssuppe
Fuldkornsnudler (G,*Æ)
Græskarkerner (*N)
Basilikumolie (M, N, *SO)
Kuvertbrød (G,*M,*Æ,*SF)
Pesto (M, N, *SO)
Ærter
Æble

TIRSDAG

SMØRSELV MED BYG SELV-PASTASALAT

Pastasalat med
fuldkornsskruer (G*SN,*SO), gulerod,
majs, edamamebønner (SO) og
brunchpølse
Rugbrød (G)
Smørelse
Rejer (K, F)
Oksespegepølse med
remoulade (G,Æ,SN) og ristede løg (G)
Tomat og karse
Pære

ONSDAG

SPANSK KARTOFFEL TORTILLA MED SPINAT OG CHORIZO

Spansk tortilla (Æ) med
kartofler, spinat og chorizo
Rugbrød (G)
Flødeost (M)
Tomat
Banan

TORSDAG

KYLLING I KARRY MED RIS

Kylling i karry (LM, SN, SL) (H halal)
Brune ris (*G, *SO, *SF)
Rugbrød (G)
Smørelse
Broccoli
Vandmelon

FREDAG

SMØRSELV MED FISKEFRIKADELLER

Fiskefrikadeller (F, SL, *G)
Remoulade (G, Æ, SN)
Rugbrød (G)
Smørelse
Torskerogn (F)
med remoulade (G, Æ, SN)
Kyllingepostej (LM)
Pikantost (M)
Rød peber
Agurk
Appelsin

ALLERGENER: G=Gluten, M=Mælk, LM=Laktosefri mælk, Æ=Æg, N=Nød, J=Jordnød, F=Fisk, K=Krebsdyr, SO=Soya, SF=Sesamfrø, SL=Selleri, SN=Sennep, L=Lupin, SU=Sulfitter * Kan indeholde spor af
(H halal) =Halalcertificeret

Forbehold for ændringer © Fru Hansens Kælder 2024.B