

Mandag

Thailandsk nudelsuppe

Med fyld af kartofler, tomater og grønne bønner

Serveres med ægnudler og toppet med thaibasilikum og lime

Hertil en grovbolle og et æble

Tirsdag

Kyllingekødboller i tomatsauce

Serveres med pasta og en klassisk råkost

Hertil parmesanristet rugbrød

Onsdag

Fiskelasagne

Med torsk, spinat og cremet ricotta

Serveres med sprøde sukkerærter

Hertil en grovbolle

Torsdag

Cremet garbanzo stew

Med ris, ananaschutney og salte peanuts

Serveres med fraiche, mynte og frisk ananas

Hertil et lunt fladbrød

Fredag

Pizza bianco

Med kartofler og mozzarella

Toppet med rosmarin og flagesalt

Hertil stænger af gulerod, agurker og blommetomater med dip af bagt peberfrugt og feta

Mandag

Krydret Aloo gobi

Indisk gryderet med blomkål og kartofler

Serveres med perlespelt, koriander, lime og frisk yoghurt

Hertil spidskålssalat og en lun chapati

Tirsdag

Kylling i curry

Med blomkålsris og ristede mandler

Serveres med rødbederåkost med æble og tranebær

Hertil en grovbolle

Onsdag

Fish and chips

Af indbagt sejfilet i tempura og sprøde kartoffelbåde

Serveres med en hjemmerørt sauce tartare og citron

Hertil sprøde rugbrødsstave og et æble

Torsdag

Belugabolognese

Med pasta, parmesan og basilikum

Serveres med tomatsalat med feta og oliven

Hertil et skolerugbrød med smørelse

Fredag

Rugbrøds sandwich

Med sprød quinoaøbf, ærtespread, rød spidskål og agurk

Toppet med yoghurt/tahin-dressing og syltede rødløg

Hertil stave af gulerod, peberfrugt og bladselleri med hummus

Mandag

Tomatsuppe

Med sprøde kikærter, fraiche og persille

Serveres med suppehorn og grovbolle

Hertil stænger af agurk og gulerod med ærtespread

Tirsdag

Butter chicken

I krydret tomatsauce med ris

Serveres med lime, koriander og cashewnødder

Hertil hvidløgsnaan og vandmelon

Onsdag

Fiskefrikadeller af hellefisk

Med krydderurtekartofler og persillesovs

Serveres med spidskålsslaw

Hertil sprøde rugbrøds-stænger med peberfrugtdip

Torsdag

Chili sin carne

Med bulgur, lime og majschips

Serveres med en salsa af bagte majs, avokado, koriander og rødløg

Hertil tortillapandekager og fraiche

Fredag

Frisk pastasalat

Med grønne bønner, cherrytomat, ærter og fetaost

Serveres med karrydressing og sprøde kikærter

Hertil en müslibolle

Mandag

Daal af røde linser

Med koriander, mandler

Serveres med raita af agurk, tomat og mynte

Hertil sprøde blomkålsbuketter og naan

Tirsdag

Köttbullar med potatismos

Med kyllingekødboller, cremet kartoffelmos og flødesovs

Serveres med ærter, tyttebær, syltede agurker og frisk persille

Hertil en grovbolle og et æble

Onsdag

Fiskedelleburger

Med friske tomater, hjertesalat og smurt med aioli

Serveres med sprøde kartoffelbåde og grov, hjemmerørt remoulade

Hertil gulerodsstave med hvid bønnespread

Torsdag

Pasta med spinatricotta

Med en saftig rødbedebøf

Serveres med rød spidskål med æble, valnødder og tranebær

Hertil en grovbolle med pesto og en banan

Fredag

Pita med falafler

Med edamamebønner, falafler, spidskål, tomater og feta

Serveres med hummus med frisk citrondressing.

Hertil grøntsagsstave af gulerod med majspsread