

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 31

MANDAG

DET VARME

- Frikadeller serveret med fyldig stuvning af sommerens friske kål (SV,G,L)

GRØNT OG SALAT

- Quinoa salat med bønner, tomater og agurk (V)
- Blandet salat med kikærter, blomkål og rød peber (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G,V)

TIRSDAG

DET VARME

- Sweet and sour chicken med løg, gulerødder, porre og ananas serveret med løse ris

GRØNT OG SALAT

- Asiatisk inspireret kålsalat – drysset med peanuts (V)
- Friske sprøde salater med blommer, vindruer, blåbær og hindbær (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G,V)

ONSDAG

DET VARME

- Vores egen lækre stroganoff af okse med løg, champignon, peberfrugt serveret med klassisk kartoffelmos

GRØNT OG SALAT

- Blandet salat med danske agurker, danske tomater og majs (V)
- Den klassiske broccolisalat med rødløg, solsikkekerner og rosiner (L)

DET SØDE ELEMENT

- Cookies fra MIBbagværk (G,L,V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G,V)

TORS DAG

DET VARME

- Kalkunbryststeg a la Provence serveret med sauté af bagte grøntsager tilsat kartofler og marinade af kolonihavens urter

GRØNT OG SALAT

- Melonsalat med mynte og ristede cashewnødder (V)
- Couscous salat med grønne linser, radiser, edamame bønner og ærter (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G,V)

FREDAG

DET VARME

- Vi slutter ugen af med Spiseriet's smagfulde lasagne (G,L)

GRØNT OG SALAT

- Tomatsalat med løg, oliven og salatost – frisk basilikum på toppen (L,V)
- Bagte danske gulerødder og hjertesalat med græskarkerne-topping (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G,V)

G = gluten / L = laktose / SV = svinekød / V = vegetar


WWW.MARTINIB.DK



G = gluten / L = laktose / SV = svinekød