

DEN VARME FROKOST HOS SPISERIET8000 - UGE 43

MANDAG

DET VARME

- **Glaseret skinke hertil kartoffelgratin med dejlige grøntsager (SV, L)**

GRØNT OG SALAT

- Perlebyg med rød spidskål, oliven og semidried tomater (G, V)
- Blandet salat med blomkål, edamame bønner og bolche beder (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TIRSDAG

DET VARME

- **Tarteletter (halal) serveret med høns i asparges og persille på toppen (G)**

GRØNT OG SALAT

- Middagssalat med hvide bønner og ost (L, V)
- Blandet salater med rødkål, grønkål og pestoristede solsikkekerner (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

ONSDAG

DET VARME

- **Italiensk a la pasta pomedora med løg, gulerødder, tomat, basilikum og hvidløg (G)**

GRØNT OG SALAT

- Hjertesalat med squash, agurk og tomater (V)
- Gulerodsråkost med blomkål, ananas og frisk koriander (V)

DET SØDE ELEMENT

- Chokoladekiks (G, L, V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

TORS DAG

DET VARME

- Kyllingestroganoff med løg, svampe og piement serveret med løse ris (halal)

GRØNT OG SALAT

- Saltet hvidkål med vilde poppede ris (V)
- Grøn salat med spidskål, broccoli og pærer (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød (G, V)

FREDAG

DET VARME

- Helstegt svinemørbrad på bund af kartoffel sauté og bagte rodfrugter – serveret med svampesauce (SV)

GRØNT OG SALAT

- Græskarsalat med beluga linser og savoykål (V)
- Salat med cherrytomater, majs og agurk (V)

MIBBAGVÆRK

- Koldhævede surdejshvedebrød (G, V)

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

WWW.MARTINIB.DK



G = gluten / L = laktose / SV = svinekød