

MENU HOS SPISERIET8000

DEN VARME FROKOST - UGE 17

MANDAG

Det varme

- **Karbonader (1 stk.) med kartofler og stuede ærter og gulerødder – drysset med kærlighed (SV,G)**

Grønt og salat

- Bønnesalat med semi dried tomater, oliven og feta (L,V)
- Rødbede/gulerodssalat med linser – tilsmagt med MIBbrømbær/havtom balsamica (V)

MIBbagværk

- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød bagt med økologisk mel (G,V)

TIRSDAG

Det varme

- **Forårs pastaret med oksekød, champignon, cherrytomater og forårsløg tilsmagt med hvidløg (G)**

Grønt og salat

- Tivolisalat med hjertesalat, peberfrugt og sukkerærter (V)
- Sprød forårssalat med baby crisp salat (V)

MIBbagværk

- Koldhævede surdejshvedebrød (G,V)

ONSDAG

Det varme

- **Kyllingeoverlår (2 stk.) på bund af porrer, sweet potatoes og knoldselleri med ramsløgsolie**

Grønt og salat

- Kinakål med ristede majs, agurk og champignon (V)
- Broccoli/blomkålssalat med kapers og krydderurter (V)

Det søde element

- Karamelkage (1 stk.) fra MIBbagværk (G,L,V)

MIBbagværk

- Koldhævede surdejshvedebrød (G,V)

TORSDAG

Det varme

- **Medister (SV)(2 stk.)** med letstegt solskinskål af spidskål samt spinat tilsmagt med sennep og honning – serveret med syltede rødbeder

Grønt og salat

- Pastasalat vendt med persille/ramsløgsesto og drysset med solsikkekerner (G,V)
- Salat med kål, squash og syltede rødløg (V)

MIBbagværk

- Koldhævede surdejshvedebrød (G,V)

FREDAG

Asiatisk inspireret menu

Det varme

- **Forårsrulle med kylling (2 stk.)** serveret med soya og varm rissauté med frisk grønt (G)

Grønt og salat

- Salat med agurk, cherrytomater, ristede sesam og edamame bønner (V)
- Grov salat af gulerod, peberfrugt og miso dip (V)

MIBbagværk

- Asiatisk madbrød (G,V)