

FROKOST UGE 33



MANDAG

Hovedret	Butter Chicken A, B, H, I, N, O, P , serveret med hvide ris og mangochutney N, O
Salater	Grøn bønne salat med pesto B, F, N, O, P Quinoasalat med søde kartofler H, J, N, O
Pålæg/ Spread/ Delikatesse	Hønsesalat med karry, ananas og æbler A, B, D, J, N Sønderjysk spegepølse med dijoncreme og bagt tomat B, D, J, N, O Oksebryst med pickles og peberrod A, I, J, N, O Fransk landpate med syltede bær A, D, O

ONSDAG

Hovedret	Bolognese af okse I, N, O, P , serveret med fuldkornspasta A og parmesan B
Salater	Tomat med pesto og mozarella B, F, N, P Couscoussalat med edamamebønner A, B, G, J, N
Pålæg/ Spread/ Delikatesse	Paprikastegt kyllingebryst med chilimayonnaise D, J, N, P Rullepølse med Maaltidets nordiske salat B, D, J, N, O Grøntsagsflan med karry, serveret med persille-spread A, B, D, I, J, K, N, O, P Hamburgerryg med ærtepuré B, N, O, P

FREDAG

Hovedret	Okse- lammedeller med bagte løg, artiskok og tomat A, B, D, O, P , serveret med kartoffelsalat med squash og tomatcreme B, D, H, J, N, O, P og agurkesalat N
Salater	Spidskålssalat i hvid dressing med rosin og kerner B, N Blomkåls-tzatziki B, N, P
Pålæg/ Spread/ Delikatesse	Klassisk rejesalat med asparges, ærter, dild B, C, D, I, J, N Stegt kalveinderlår med æble/karry-creme A, B, D, J, N, O Bagt kyllingebryst med rucola og cæsardressing B, D, E, J, N, P Kartoffelmad med mayonnaise og rødløg D, J, N, O

Ugens kage Gulerodskage |A, B, D, N|

TIRSDAG

Hovedret	Svinekød i grøn karry C, E, N, O, P , serveret med bulgur med citron og urter A, N, P
Salater	Stegte auberginer med honning/hvidløgscreme B, H, N, O, P Hvedekernesalat med edamamebønner og soltørret tomat A, G, H, N, O, P
Pålæg/ Spread/ Delikatesse	Spicy tunsalat A, D, E, J, N, O Svinemørbrad med bløde løg og agurkesalat A, J, N, O, P Roastbeef med creme af røget paprika & chipotle B, D, J, N, O Dyrslægens natmad A, B, O

TORSDAG

Hovedret	Kyllingeoverlår med stegt blomkål i chilivinaigrette J, N, O , serveret med kartofler med persille og tzatziki B, N, P
Salater	Grøn salat vendt med agurk, tomat, radiser og olie/eddike J, N Persille salat med bulgur A, N, O, P
Pålæg/ Spread/ Delikatesse	Hvid bønnespread med chili Røget filet med æggestand og hakkede purløg B, D Æg og tomat med dildmayonnaise og karse D, J, N Oksespegepølse med timian syltede rødløg og remoulade A, D, I, J, N, O

TILKØB

Grøntsags- Retterne	M: Quinoa/blomkålsfrikadeller med ratatouille A, B, D, N, O, P T: Dhal på gule linser med ingefær og urter I, N, O, P og Naan A, B, P O: Kartoffelkage med cubansk bønnesalat D, F, H, J, N, O, P T: Auberginebøffer med sorte bønner i Romesco-sauce A, D, H, N, O, P med basmatiris F: Perlebygotto med grønt og oliven A, B, I, N, O, P
Suppe	Thai- karrysuppe A, B, C, E, J, N, O, P

70 22 38 44

www.maaltidet.dk

info@maaltidet.dk

Denne uges menu er med forbehold for ændringer!
Gluten A, Mælk B, Krebsdyr C, Æg D, Fisk E, Jordnødder F, Soja G, Nødder H, Selliger I, Sennep J, Sesam K, Bløddyr L, Lupin M, Sulfitter N, Løg O, Hvidløg P

M
FROKOST
MAALTIDET