

Madhimlen 7 Frokost 7 Menuplan Uge 43



Mandag

- Varm ret:** Lune frikadeller med hjemmesyltet rødkål og stegte kartofler (G,L)
Plantemad: Veggiedeller med hjemmesyltet rødkål, stegte kartofler (G)
Dip: Klassisk hvidløgsaioli (L)
Salater: Spæde salatblade med citrusmarinerede edamame, syltede rødløg, knas og karse
Klassisk råkost med økologisk gulerod og kål. Syltede ribs, hasselnødder, kørvel og lime
Dressing: Tomatvinaigrette **Brød:** økologisk surdejsbrød (G)

Tirsdag

- Varm ret:** Langtidsbraiseret kalkun med varme krydderier, hvidløg og rosmarin
Serveret med cremet græskarsauce og kompot af bønner, friske tomater og grønt
Plantemad: Grillet hokaido med cremet græskarsauce, pintobønner, grønt og urter
Dip: Puré af limabønner, pastinak og sesamolie
Salater: Nuddelsalat vendt i sojamarinade med spirer, rå champignons og marineret kål (G)
Grove hjertesalatblade med timianstegt selleri, solsikkekerner og bagte æbler
Dressing: Syrnet økoyoghurt (L) **Brød:** grøntsagsbrød (G)

Onsdag

- Varm ret:** Efterårs frikassé af dansk kalvespidsbryst i cremet sauce med æblecider, Rodfrugter og ærter. Serveres med kartoffelpuré og hakket persille
Plantemad: Veggie frikassé m/ røget spelt i cremet citronsaucé med grønt og svampe + kartoffelpuré (G)
Dip: Persillepesto
Salater: Sprøde salatblade med lynsyltet agurk, glaskål og sesam
Grillede blomkål med kikærter vendt i frisk mynte og spinatblade
Dressing: Karryvinaigrette **Brød:** Durum baguette (G)

Torsdag

- Varm ret:** Glaseret kam af dansk landgris med hoisinsauce
Serveres med lun kornsalat tilsmagt med miso, svampe, broccoli og svampe (G)
Plantemad: Squash "pasta" med vegan curry chickpeas, tofu, rødder, løg og syltede bær
Dip: Humus med asiatiske toner
Salater: Kartoffelsalat med små tomater, grillede bønner, spirer og citrongræsmarinade
Kinakål og stegt pakchoy med chili og soja. Høvlet kinaradis og jordnødder
Dressing: Asianstyle creme **Brød:** Økologisk surdejsbrød (G)
Sødt: Chokolademuffins med kokos/kaffelasur (G,L)

Fredag

- Varm ret:** Chicken Korma - Indisk kylling i garam masala og yoghurt med cremet
Kokos-kormasauce. Basmatiris og koriander on the side
Plantemad: Stegte gnocchi med salvie/plantesmør, butternut, aubergine og grov spinat (G)
Dip: Raita med agurk og mynte (L)
Salater: Fredagssalatbord med 5 grøntsags varianter, salatblade og knas
Dressing: urtdressing (L) **Brød:** Focaccia (G)

(I er altid velkommen til at ringe hvis I er i tvivl om allergener)
Køkken Odder tlf. 28442430 / Køkken Horsens tlf. 25342430

G = indeholder Gluten
L = indeholder laktose

OBS: Plantemad er et tilvalg til de som ikke ønsker varm ret - helt vegansk!



30-60% økologi