

Madhimlen ▯ Frokost ▯ 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)
Pålæg: Kartoffelsalami med remoulade og ristede løg (L)
Kokkens "klassiske" pålægspåfund
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 rugbrød & 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
Pålæg: Wienersalat med kartofler, pølser og karse (L)
Kokkens "klassiske" pålægspåfund
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:** Økologisk rugbrød og 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 citronsaucen med grønt og svampe + kartoffelpuré (G)
Dip: Persillepesto
Pålæg: Røget laksesalat vendt i citroncreme med æble, dild og valnøddecrunch (L)
Kokkens "klassiske" pålægspåfund
Salater: Sprøde salatblade med linsyltet agurk, glaskål og sesam
Grillede blomkål med kikærter vendt i frisk mynte og spinatblade
Dressing: Karryvinaigrette **Brød:** Økologisk rugbrød & 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
Pålæg: Skiver af rosastegt kalv overhældt med chimichurri
Kokkens "klassiske" pålægspåfund
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 rugbrød & 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)
Pålæg: Oste med abrikospuré og honningnødder (L)
Kokkens "klassiske" pålægspåfund
Salater: Fredagssalatbord med 5 grøntsags varianter, salatblade og knas
Dressing: urtedressing (L) **Brød:** Økologisk rugbrød og Foccacia (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



30-60% økologi

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