

Ricewood Lunch

MENU/UGE: 3

MANDAG 14-01-2019

Varm ret: Barbecue marineret svinefilet hertil bulgur med grøntsager (G)

Rig salat: Rødkålssalat

Salat: Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer

Pålægsbuffet: 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

Brød: Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)

TIRSDAG 15-01-2019

Varm ret: Italiensk fuldkorns lasagne

Rig salat: Tzatziki

Salat: Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer

Pålægsbuffet: 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

Ost: Dagens udvalg af oste (L) med druer eller peberfrugt

Brød: Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)

ONSDAG 16-01-2019

Varm ret: Karbonader (G) hertil grønærter (L,G) dampede petit kartofler

Rig salat: Edamame bønnesalat

Salat: Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer

Pålægsbuffet: 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

Kage: Dagens skærekage fra konditorbageren (G) (kan indeholde spor af nødder)

Brød: Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)

TORSDAG 17-01-2019

Varm ret: Tikka Masala kylling (L,G) hertil dampede brune fuldkornsris

Rig salat: Marineret Thaisalat

Salat: Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer

Pålægsbuffet: 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

Ost: Dagens udvalg af oste (L) med druer eller peberfrugt

Brød: Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)

FREDAG 18-01-2019

Varm ret: Fuldkornstærter (G) skinke/broccoli, kylling/porre, grøntsags

Rig salat: Salat med porre & gulerød

Salat: Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer

Pålægsbuffet: 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

Brød: Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)

Frugt: Dagens frisk skåret melon & frugter

mandag

14. januar 2019, Uge 3

Varm ret	Barbecue marineret svinefilet hertil bulgur med grøntsager (G)
Rig salat	Rødkålssalat
Salat	Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer
Pålægsbuffet	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
Brød	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)

tirsdag

15. januar 2019, Uge 3

Varm ret	Italiensk fuldkorns lasagne
Rig salat	Tzatziki
Salat	Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer
Pålægsbuffet	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
Ost	Dagens udvalg af oste (L) med druer eller peberfrugt
Brød	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)

onsdag

16. januar 2019, Uge 3

Varm ret	Karbonader (G) hertil grønærter (L,G) dampede petit kartofler
Rig salat	Edamame bøttesalat
Salat	Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer
Pålægsbuffet	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
Kage	Dagens skærekage fra konditorbageren (G) (kan indeholde spor af nødder)
Brød	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)

torsdag

17. januar 2019, Uge 3

Varm ret	Tikka Masala kylling (L,G) hertil dampede brune fuldkornsrís
Rig salat	Marineret Thaisalat
Salat	Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer
Pålægsbuffet	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
Ost	Dagens udvalg af oste (L) med druer eller peberfrugt
Brød	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflútes (G) (kan indeholde spor af nødder)

fredag

18. januar 2019, Uge 3

Varm ret	Fuldkornstærter (G) skinke/broccoli, kylling/porre, grøntsags
Rig salat	Salat med porre & gulerod
Salat	Frisk sprød blandet grønsalat med 3 - 4 frisk/tørrede elementer
Pålægsbuffet	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
Brød	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød / grovflûtes (G) (kan indeholde spor af nødder)
Frugt	Dagens frisk skåret melon & frugter