

# Ricewood Lunch

## MENU/UGE: 4

### MANDAG 20-01-2020

<b>Varm ret:</b>	Marineret kamfilet (S) hertil råstegte petit kartofler og urtecreme (3,7,10)
<b>Rig salat:</b>	Rødkålssalat med æble & tranebær
<b>Salat:</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer

<b>Pålægsbuffet:</b>	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
<b>Brød:</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Allergenebeskr</b>	1. Gluten 2. Krebssdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

### TIRSDAG 21-01-2020

<b>Varm ret:</b>	Oksefarsbrød med feta (7) og spinat hertil tzatziki (7,H)
<b>Rig salat:</b>	Tomatsalat med oliven & basilikum
<b>Salat:</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer

<b>Ost:</b>	Dagens udvalg af oste (7) med druer eller peberfrugt
<b>Brød:</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Allergenebeskr</b>	1. Gluten 2. Krebssdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

**Pålægsbuffet:** 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

### ONSDAG 22-01-2020

<b>Varm ret:</b>	Fiskefrikadeller (1,4,7) hertil dampede petit kartofler & remoulade (3,10)
<b>Rig salat:</b>	Råkost med ananas & rosiner
<b>Salat:</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer

<b>Brød:</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Kage:</b>	Dagens skærekage fra konditorbageren (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8)
<b>Allergenebeskr</b>	1. Gluten 2. Krebssdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

**Pålægsbuffet:** 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

### TORS DAG 23-01-2020

<b>Varm ret:</b>	Kyllingebryst i tomat sauce hertil fuldkornspastasalat (1) med frisk grønt
<b>Rig salat:</b>	Mixed bønnesalat
<b>Salat:</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer

<b>Ost:</b>	Dagens udvalg af oste (7) med druer eller peberfrugt
<b>Brød:</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Allergenebeskr</b>	1. Gluten 2. Krebssdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

**Pålægsbuffet:** 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

### FREDAG 24-01-2020

<b>Varm ret:</b>	Byg selv mexi kyllinge burger i fuldkorns burgerbolle (1,11) fra bageren, hertil salsa & guacamole
<b>Rig salat:</b>	Tomattem, majs, rødløg & koriander
<b>Salat:</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer

<b>Brød:</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Frugt:</b>	Dagens frisk skåret melon & frugter
<b>Allergenebeskr</b>	1. Gluten 2. Krebssdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

**Pålægsbuffet:** 2 slags pålæg med tilbehør & pynt

# mandag

20. januar 2020, Uge 4

<b>Varm ret</b>	Marineret kamfilet (S) hertil råstegte petit kartofler og urtecreme (3,7,10)
<b>Rig salat</b>	Rødkålssalat med æble & tranebær
<b>Salat</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer
<b>Pålægsbuffet</b>	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
<b>Brød</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Allergenebeskrivelse</b>	1. Gluten 2. Krebsdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

# tirsdag

21. januar 2020, Uge 4

<b>Varm ret</b>	Oksefarsbrød med feta (7) og spinat hertil tzatziki (7,H)
<b>Rig salat</b>	Tomatsalat med oliven & basilikum
<b>Salat</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer
<b>Pålægsbuffet</b>	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
<b>Ost</b>	Dagens udvalg af oste (7) med druer eller peberfrugt
<b>Brød</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Allergenebeskrivelse</b>	1. Gluten 2. Krebsdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

# onsdag

22. januar 2020, Uge 4

<b>Varm ret</b>	Fiskefrikadeller (1,4,7) hertil dampede petit kartofler & remoulade (3,10)
<b>Rig salat</b>	Råkost med ananas & rosiner
<b>Salat</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer
<b>Pålægsbuffet</b>	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
<b>Brød</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Kage</b>	Dagens skærekage fra konditorbageren (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8)
<b>Allergenebeskrivelse</b>	1. Gluten 2. Krebssdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

# torsdag

23. januar 2020, Uge 4

<b>Varm ret</b>	Kyllingebryst i tomatsauce hertil fuldkornspastasalat (1) med frisk grønt
<b>Rig salat</b>	Mixed bønnesalat
<b>Salat</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer
<b>Pålægsbuffet</b>	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
<b>Ost</b>	Dagens udvalg af oste (7) med druer eller peberfrugt
<b>Brød</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Allergenebeskrivelse</b>	1. Gluten 2. Krebsdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.

# fredag

24. januar 2020, Uge 4

<b>Varm ret</b>	Byg selv mexi kyllinge burger i fuldkorns burgerbolle (1,11) fra bageren, hertil salsa & guacamole
<b>Rig salat</b>	Tomattern, majs, rødløg & koriander
<b>Salat</b>	Frisk sprød blandet grøn salat med 3 - 4 friske eller tørrede elementer
<b>Pålægsbuffet</b>	2 slags pålæg med tilbehør & pynt
<b>Brød</b>	Friskbagt rugbrød & ciabattabrød eller grovflûtes (kan indeholde spor af nødder) (1,5,8,11)
<b>Frugt</b>	Dagens frisk skåret melon & frugter
<b>Allergenebeskrivelse</b>	1. Gluten 2. Krebssdyr 3. Æg 4. Fisk 5. Jordnødder 6. Soja 7. Laktose 8. Nødder 9. Selleri 10. Sennep 11. Sesamfrø 12. Svovldioxid og sulfitter Vg. Vegansk S: Svinekød H: Hvidløg.