

## UGE 3 MANDAG D. 17. JANUAR

### DAGENS VARME RET

Boller af dansk gris i cremet karrysauce.  
Dampede hvedekerner med urteolie.  
Gulerod med oregano og estragon (1, 7).

### DAGENS VEGETARISKE RET

Smørbrønner og svampeboller i cremet karrysauce.  
Dampede hvedekerner med urteolie.  
Gulerod med oregano og estragon.

### DAGENS VEGANSKE RET

Dagens veganske ret ligner som udgangspunkt  
dagens vegetariske ret, men den er tilberedt **uden**  
animalske produkter

### DAGENS VARME RET UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens varme ret uden gluten og laktose ligner som  
udgangspunkt dagens varme ret med kød/fjerkræ,  
men den er tilberedt **med** gluten- og laktosefri  
alternativer.

### DAGENS SALAT

Langtidsstegt okse i tynde skiver.  
Couscous med abrikos og revet squash.  
Stegt aubergine og tahin/yoghurt dressing (1, 7).

### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Grillet ost.  
Couscous med abrikos og revet squash.  
Stegt aubergine og tahin/yoghurt dressing (1, 7).

### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

Til salaterne hører en lille snack eller spread som  
skifter hver dag

### DAGENS SANDWICH

Kylling med bacon og karrydressing (7).

### DAGENS VEGETARISKE SANDWICH

Kartoffel med pesto og semitørrede tomater.

### DAGENS VEGANSKE SANDWICH

Dagens veganske sandwich ligner som udgangspunkt  
dagens vegetariske ret, men den er tilberedt **uden**  
animalske produkter

### DAGENS SANDWICH UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens gluten og laktosefri sandwich ligner som  
udgangspunkt dagens sandwich med kød/fjerkræ,  
men den er tilberedt **med** gluten- og laktosefri  
alternativer **og** serveres i en gluten-fri bolle

### UGENS HÅNDMADDER

Skinke og italiensk salat  
-  
Økologiske æg med tomat, puruløg og mayonnaise

### UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Kartoffel med pesto og semitørrede tomater  
-  
Hummus med sumak (8)

### TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Snittet rød spidskål med salatløg, persille og tomat  
vinaigrette.

*Der tages forbehold for ændringer.*

Meyers skilter udelukkende med allergener vist på de **4 ikoner**,  
vær opmærksom på det nummer, det enkelte allergenikon er tildelt  
og se efter det i menuteksten. Maden kan indeholde andre allergener  
end de 4 ikoner. Ønsker du info omkring yderligere allergener,  
kan du kontakte **Meyers Frokostkøkken på 39 18 69 00**



1. Gluten



2. Krebssdyr



7. Mælk



8. Nødder

## UGE 3

### TIRSDAG D. 18. JANUAR

#### DAGENS VARME RET

Kalkun med koreansk BBQ og sesam.  
Nudler med sur/sød sauce og stegt grønt.  
Forårsløg, syltet gulerod og kinaradise (1, 8).

#### DAGENS VEGETARISKE RET

Bønner med koreansk BBQ og sesam.  
Nudler med sur/sød sauce og stegt grønt.  
Forårsløg, syltet gulerod og kinaradise.

#### DAGENS VEGANSKE RET

Dagens veganske ret ligner som udgangspunkt dagens vegetariske ret, men den er tilberedt **uden** animalske produkter

#### DAGENS VARME RET UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens varme ret uden gluten og laktose ligner som udgangspunkt dagens varme ret med kød/fjerkræ, men den er tilberedt **med** gluten- og laktosefri alternativer

#### DAGENS SALAT

Bagt laks med rosmarin og citron.  
Perlebyg med bagte løg og urter (1).  
Milde kål og cremet sennepsdressing (7).

#### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Smørbrønner med rosmarin og citron.  
Perlebyg med bagte løg og urter (1).  
Milde kål og cremet sennepsdressing (7).

#### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

Til salaterne hører en lille snack eller spread som skifter hver dag

#### DAGENS SANDWICH

Plukket andelår med syltet græskar.

#### DAGENS VEGETARISKE SANDWICH

Hummus med sumak (8).

#### DAGENS VEGANSKE SANDWICH

Dagens veganske sandwich ligner som udgangspunkt dagens vegetariske ret, men den er tilberedt **uden** animalske produkter

#### DAGENS SANDWICH UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens gluten og laktosefri sandwich ligner som udgangspunkt dagens sandwich med kød/fjerkræ, men den er tilberedt **med** gluten- og laktosefri alternativer **og** serveres i en gluten-fri bolle

#### UGENS HÅNDMADDER

Skinke og italiensk salat  
-  
Økologiske æg med tomat, puruløg og mayonnaise

#### UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Kartoffel med pesto og semitørrede tomater  
-  
Hummus med sumak (8)

#### TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Italiensk inspireret salat med feta, oliven og rødløg (7).

*Der tages forbehold for ændringer.*

Meyers skilter udelukkende med allergener vist på de **4 ikoner**, vær opmærksom på det nummer, det enkelte allergenikon er tildelt og se efter det i menuteksten. Maden kan indeholde andre allergener end de 4 ikoner. Ønsker du info omkring yderligere allergener, kan du kontakte **Meyers Frokostkøkken på 39 18 69 00**



1. Gluten



2. Krebstdyr



7. Mælk



8. Nødder

## UGE 3 ONSDAG D. 19. JANUAR

### DAGENS VARME RET

Oksegryde med gulerødder, lime og kanel.  
Stegte kartofler med hvidløg, olivenolie og salvie.  
Krydrede blommer, ingefær og rabarber (1).

### DAGENS VEGETARISKE RET

Courgetter med gulerødder, lime og kanel.  
Stegte kartofler med hvidløg, olivenolie og salvie.  
Krydrede blommer, ingefær og rabarber.

### DAGENS VEGANSKE RET

Dagens veganske ret ligner som udgangspunkt  
dagens vegetariske ret, men den er tilberedt **uden**  
animalske produkter

### DAGENS VARME RET UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens varme ret uden gluten og laktose ligner som  
udgangspunkt dagens varme ret med kød/fjerkræ,  
men den er tilberedt **med** gluten- og laktosefri  
alternativer

### DAGENS SALAT

Marineret mørbrad af dansk gris og masser af urter.  
Kartofler med røget dressing.  
Grønne bønner og blegselleri (2, 7).

### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Økologiske æg med citron og masser af urter.  
Kartofler med røget dressing.  
Grønne bønner og blegselleri (2, 7).

### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

Til salaterne hører en lille snack eller spread som  
skifter hver dag

### DAGENS SHOT

Hyben, æble og ingefær.

### DAGENS SANDWICH

Skinke, ost, tomat, agurk og syltet rødløg.

### DAGENS VEGETARISKE SANDWICH

Økologiske æg med tomat, purløg og mayonnaise.

### DAGENS VEGANSKE SANDWICH

Dagens veganske sandwich ligner som udgangspunkt  
dagens vegetariske ret, men den er tilberedt **uden**  
animalske produkter

### DAGENS SANDWICH UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens gluten og laktosefri sandwich ligner som  
udgangspunkt dagens sandwich med kød/fjerkræ,  
men den er tilberedt **med** gluten- og laktosefri  
alternativer **og** serveres i en gluten-fri bolle

### UGENS HÅNDMADDER

Skinke og italiensk salat

-

Økologiske æg med tomat, purløg og mayonnaise

### UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Kartoffel med pesto og semitørrede tomater

-

Hummus med sumak (8)

### TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Gulerødder, spinat, radiser, ristede fennikelfrø og syltig  
vinaigrette.

*Der tages forbehold for ændringer.*

Meyers skilter udelukkende med allergener vist på de **4 ikoner**,  
vær opmærksom på det nummer, det enkelte allergenikon er tildelt  
og se efter det i menuteksten. Maden kan indeholde andre allergener  
end de 4 ikoner. Ønsker du info omkring yderligere allergener,  
kan du kontakte **Meyers Frokostkøkken på 39 18 69 00**



1. Gluten



2. Krebstdyr



7. Mælk



8. Nødder

## UGE 3 TORS DAG D. 20. JANUAR

### DAGENS VARME RET

Græsk inspireret kylling med oliven og urter. Dampede speltkerner med rosmarin og mild hvidløg og tzatziki (1, 7).

### DAGENS VEGETARISKE RET

Græsk inspireret aubergine med oliven og rosmarin. Kogte kartofler og tzatziki (7).

### DAGENS VEGANSKE RET

Dagens veganske ret ligner som udgangspunkt dagens vegetariske ret, men den er tilberedt **uden** animalske produkter

### DAGENS VARME RET UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens varme ret uden gluten og laktose ligner som udgangspunkt dagens varme ret med kød/fjerkræ, men den er tilberedt **med** gluten- og laktosefri alternativer

### DAGENS SALAT

Asiatisk inspireret kalv. Risnudler med gulerod, lime og sesam. Agurk og forårsløg.

### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Stegt knoldselleri. Risnudler med gulerod, lime og sesam. Agurk og forårsløg.

### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

Til salaterne hører en lille snack eller spread som skifter hver dag

### DAGENS KAGE:

Studenterbrød (1, 7).

*Der tages forbehold for ændringer.*

Meyers skilter udelukkende med allergener vist på de **4 ikoner**, vær opmærksom på det nummer, det enkelte allergenikon er tildelt og se efter det i menuteksten. Maden kan indeholde andre allergener end de 4 ikoner. Ønsker du info omkring yderligere allergener, kan du kontakte **Meyers Frokostkøkken på 39 18 69 00**

### DAGENS SANDWICH

Okse spegepølse med æblekompot og karse.

### DAGENS VEGETARISKE SANDWICH

Bønnespread af edamamebønner og variation af spirer.

### DAGENS VEGANSKE SANDWICH

Dagens veganske sandwich ligner som udgangspunkt dagens vegetariske ret, men den er tilberedt **uden** animalske produkter

### DAGENS SANDWICH UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens gluten og laktosefri sandwich ligner som udgangspunkt dagens sandwich med kød/fjerkræ, men den er tilberedt **med** gluten- og laktosefri alternativer **og** serveres i en gluten- fri bolle

### UGENS HÅNDMADDER

Skinke og italiensk salat

-

Økologiske æg med tomat, purløg og mayonnaise

### UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Kartoffel med pesto og semitørrede tomater

-

Hummus med sumak (8)

### TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Grønne bønner, blomkålsris og krydret tomatdressing.



1. Gluten



2. Krebsdyr



7. Mælk



8. Nødder

## UGE 3 FREDAG D. 21. JANUAR

### DAGENS VARME RET

Glaseret skinke med grov sennepssauce.  
Flødestuede kartofler og persillemix (1, 7).

### DAGENS VEGETARISKE RET

Glaseret knoldselleri med grov sennepssauce.  
Kartofler og persillemix.

### DAGENS VEGANSKE RET

Dagens veganske ret ligner som udgangspunkt  
dagens vegetariske ret, men den er tilberedt  
**uden** animalske produkter

### DAGENS VARME RET UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens varme ret uden gluten og laktose ligner  
som udgangspunkt dagens varme ret med  
kød/fjerkræ, men den er tilberedt **med** gluten-  
og laktosefrie alternativer

### DAGENS SALAT

Kylling.  
Pasta med pesto og ristede kerner.  
Flere slags tomat og basilikum. Parmesan (1, 7).

### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Mozzarella.  
Pasta med pesto og ristede kerner.  
Flere slags tomat og basilikum. Parmesan (1, 7).

### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

Til salaterne hører en lille snack eller spread som  
skifter hver dag

### DAGENS SANDWICH

Sprængt oksebryst med mojo og ærteskud.

### DAGENS VEGETARISKE SANDWICH

Tomat variation med pesto.

### DAGENS VEGANSKE SANDWICH

Dagens veganske sandwich ligner som  
udgangspunkt dagens vegetariske ret, men den  
er tilberedt **uden** animalske produkter

### DAGENS SANDWICH UDEN GLUTEN, NØDDER OG LAKTOSE

Dagens gluten og laktosefrie sandwich ligner som  
udgangspunkt dagens sandwich med  
kød/fjerkræ, men den er tilberedt **med** gluten-  
og laktosefrie alternativer **og** serveres i en gluten-  
fri bolle

### UGENS HÅNDMADDER

Skinke og italiensk salat  
-  
Økologiske æg med tomat, purløg og  
mayonnaise

### UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Kartoffel med pesto og semitørrede tomater  
-  
Hummus med sumak (8)

### TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Variation af kål med syltet græskar med  
æblemost.

*Der tages forbehold for ændringer.*

Meyers skiltes udelukkende med allergener vist på de **4 ikoner**,  
vær opmærksom på det nummer, det enkelte allergenikon er tildelt  
og se efter det i menuteksten. Maden kan indeholde andre allergener  
end de 4 ikoner. Ønsker du info omkring yderligere allergener,  
kan du kontakte Meyers Frokostkøkken på 39 18 69 00



1. Gluten



2. Krebssdyr



7. Mælk



8. Nødder