

## UGE 3

### MANDAG D. 17. Januar

#### DAGENS VARME RET

Kyllingeoverlår stegt med urter, hvidløg og citron.  
Stegte små kartofler med grønne urter.  
Røget flødesauce (7), syltet glaskål og agurk med fennikelfrø.

#### DAGENS VEGETARISKE RET

Gnocchi med grønkål, jordskokker, tyttebær og sprøde kerner.

#### 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

Grillet græskar på sesamhummus med bagt laks, sprøde blade og urt topping.

#### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Grillet græskar på sesamhummus med økologiske æg, sprøde blade og urt topping.

#### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

#### TILBEHØR TIL VARM RET

Crudité af blomkål og gulerod med citron, persille og spinat.

*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

### TIRSDAG D. 18. Januar

#### DAGENS VARME RET

Mør steg af langtidsstegt dansk gris i tomatsauce med oliven.  
Stegte butternut squash med løg og timian.  
Gremolata.

#### DAGENS VEGETARISKE RET

Moussaka med auberginer, kartofler og sprød topping (1, 7).  
Gremolata.

#### 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 og rå rødbede med mynte-yoghurt og appelsin.  
Rugkerner og stegt andebryst(1, 7).

#### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Bagt og rå rødbede med mynte-yoghurt og appelsin.  
Rugkerner og marinerede kikærter (1, 7).

#### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

#### TILBEHØR TIL VARM RET

Grønne og sprøde blade med glaskål og 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. Krebsdyr



7. Mælk



8. Nødder

## UGE 3

ONSDAG D. 19. Januar

### DAGENS VARME RET

Stegte andelår med hoisin, ristet sesam og friteret hvidløg (1).

Ægnudler med daikon, svampe, forårsløg, peber, rødløg og soyamarinade med kinesisk fivespice (1).

Julienne af chilisyltet græskar.

### DAGENS VEGETARISKE RET

Stegte hele blomkål med hoisin, sesam og friteret hvidløg (1).

Ægnudler med daikon, svampe, forårsløg, peber, rødløg og soyamarinade med kinesisk fivespice (1).

Julienne af chilisyltet græskar.

### 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

Grillede gulerødder, stegt grisenakke, quinoa, babyspinat og fetacreme (7).

### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Grillede gulerødder, quinoa, babyspinat, syltet selleri fetacreme og stegt tofu (7).

### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

### TILBEHØR TIL VARM RET

Sprøde grønne salater og edamame, marineret med lime.

### DAGENS SHOT

Chili og honning.

*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. Krebsdyr



7. Mælk



8. Nødder

## UGE 3

### TORS DAG D. 20. Januar

#### DAGENS VARME RET

Bagt okse klump, bages med rosmarin, timian, olie og spice (1, 7).  
Bagte rødder med hvidløg, timian, kardemomme og sherryeddike.

#### DAGENS VEGETARISKE RET

Bagte squash Melanzana style med sprød topping (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

Kikærter, bagt aubergine, tahindressing, sprød salat, stegt kylling og ristede cashewnødder (7, 8).

#### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Kikærter, bagt aubergine, tahindressing, æg og ristede cashewnødder (7, 8).

#### HER TIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

#### TILBEHØR TIL VARM RET

Spinatsalat med grønne bønner, broccoli og forårsløg.

#### DAGENS KAGE:

Chokolade tærte (1, 7, 8).

*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. Krebsdyr



7. Mælk



8. Nødder

## UGE 3

FREDAG D. 21. Januar

### DAGENS VARME RET

Kalvebryst i indisk med linser, kikærter, kartofler, tomat og kokos.  
Dampede basmatiris med kardemomme.  
Æble-chutney med rosiner.

### DAGENS VEGETARISKE RET

Palak paneer – paneer i kokos med spinat og kartoffel (7).  
Dampede basmatiris med kardemomme.

### 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

Sprød kål, fennikel og mangovinaigrette med koriander.  
Glasnudler og stegt okse.

### DAGENS VEGETARISKE SALAT

Sprød kål, fennikel og mangovinaigrette med koriander.  
Glasnudler og stegt tofu.

### HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

### TILBEHØR TIL VARM RET

Salat af bladselleri, flere slags ærter, agurk og mynte.

*Der tages forbehold for ændringer.*

Meyers skilte 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. Krebsdyr



7. Mælk



8. Nødder