

UGE 12

MANDAG D. 21. MARTS

DAGENS VARME RET

Stir fried beef af mørt oksekød og masser af grøntsager i soya og sesam.

Lune marinerede æggenudler.

Ristede peanuts (1, 8).

DAGENS VEGETARISKE RET

Stegte svampe, tofu og grøntsager i soya og sesam.

Lune marinerede æggenudler.

Ristede peanuts (1, 8).

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 og peanutcreme.

Gulerødder bagt med sødet risvineddike, kikærter, toppet med mizuna og ristet boghvede (7, 8).

DAGENS VEGETARISKE SALAT

Salatost og peanutcreme.

Gulerødder bagt med sødet risvineddike, kikærter, toppet med mizuna og ristet boghvede (7, 8).

HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

DAGENS KLASSISKE SANDWICH

Dagens sandwich med kød

DAGENS GRØNNE SANDWICH

Dagens sandwich med grønt

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

Salami med dijonnaise og syltede rødløg

-

Æg og rejer med plukkede urter og salater (2)

UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Æg og tomat med plukkede urter og salater

-

Kartofler med mayonnaise, syltede løg og urter

TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Grøn spidskål, spinat, agurk, rød basilikum og citrusdressing (V).

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 menu teksten. 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 12 TIRSDAG D. 22. MARTS

DAGENS VARME RET

Dahl på kalkun, linser, gulerødder og løg.
Serveret med raita (7).

DAGENS VEGETARISKE RET

Dahl på linser med selleri, løg og gulerødder.
Serveret med raita (V).

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

Stegt okse og chipotlecreme.
Sort quinoa, bagt pastinak, grønkål, syltede
salatløg og dild dressing (7).

DAGENS VEGETARISKE SALAT

Økologiske æg og chipotlecreme.
Sort quinoa, bagt pastinak, grønkål, syltede
salatløg og dild dressing (7).

HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

DAGENS KLASSISKE SANDWICH

Dagens sandwich med kød

DAGENS GRØNNE SANDWICH

Dagens sandwich med grønt

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

Salami med dijonnaise og syltede rødløg

-

Æg og rejer med plukkede urter og salater (2)

UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Æg og tomat med plukkede urter og salater

-

Kartofler med mayonnaise, syltede løg og urter

TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Hjertesalat, broccoli, rød chili, mango og ristede
solsikkekerner (V).

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 12

ONSDAG D. 23. MARTS

DAGENS VARME RET

Vellouté med hønssekød, jordskokker og perleløg.
Lune tarteletter (1)
Syltede gulerødder, estragon og ristede
hassel nødder (1, 7, 8).

DAGENS VEGETARISKE RET

Vellouté med svampe, bagt selleri og trøffel.
Lune tarteletter (1)
Syltede gulerødder, estragon og ristede
hassel nødder (1, 7, 8).

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

Stegt kalkun og estragoncreme.
Kartofler, blomkål, skalotteløg, kapers, cornichoner,
sennep og karse (7).

DAGENS VEGETARISKE SALAT

Butterbeans og estragoncreme.
Kartofler, blomkål, skalotteløg, kapers, cornichoner,
sennep og karse (7).

HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

DAGENS SHOT

Gulerod, æble, citron og ingefær.

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 KLASSISKE SANDWICH

Dagens sandwich med kød

DAGENS GRØNNE SANDWICH

Dagens sandwich med grønt

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

Salami med dijonnaise og syltede rødløg

-

Æg og rejer med plukkede urter og salater (2)

UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Æg og tomat med plukkede urter og salater

-

Kartofler med mayonnaise, syltede løg og urter

TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG

HÅNDMADDER

Fennikel og æblesalat med rucola og urter (V).



1. Gluten



2. Krebssdyr



7. Mælk



8. Nødder

UGE 12 TORS DAG D. 24. MARTS

DAGENS VARME RET

Dansk grise kotelet af nakke, marineret med rosmarin, timian og chiliflager.
Ovnstegte økologiske kartofler.
Tzatziki (7).

DAGENS VEGETARISKE RET

Vegetarisk gyros af østershatte, squash og aubergine.
Ovnstegte økologiske kartofler.
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

Kylling og hummus.
Salat af kamut, bagte peberfrugter, mynte, forårsløg, persille, citron og kikærter.

DAGENS VEGETARISKE SALAT

Falafel og hummus.
Salat af kamut, bagte peberfrugter, mynte, forårsløg, persille, citron og kikærter.

HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

DAGENS KAGE:

Banankage (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 menu teksten. 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 KLASSISKE SANDWICH

Dagens sandwich med kød

DAGENS GRØNNE SANDWICH

Dagens sandwich med grønt

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

Salami med dijonnaise og syltede rødløg

-

Æg og rejer med plukkede urter og salater (2)

UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Æg og tomat med plukkede urter og salater

-

Kartofler med mayonnaise, syltede løg og urter

TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Grøn salat, tomat, agurk, oliven og feta (7).



1. Gluten



2. Krebssdyr



7. Mælk



8. Nødder

UGE 12 FREDAG D. 25. MARTS

DAGENS VARME RET

Kyllingelår i krydret mexicansk mole med kakao.
Tomatiserede økologiske ris.
Rå salsa tomater, forårsløg, koriander og grøn chili (8).

DAGENS VEGETARISKE RET

Langtidsbagt græskar og sød kartoffel i krydret mexicansk mole med kakao.
Tomatiserede økologiske ris.
Rå salsa tomater, forårsløg, koriander og grøn chili (8).

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

Stegt grisenakke og avokadocreame.
Blandede bønner, flade bønner, bladselleri, grøn peber, majs, lime, rødløg og persille.

DAGENS VEGETARISKE SALAT

Mozzarella og avokadocreame.
Blandede bønner, flade bønner, bladselleri, grøn peber, majs, lime, rødløg og persille (7).

HERTIL UGENS SIDE-SNACK/SPREAD

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

DAGENS KLASSISKE SANDWICH

Dagens sandwich med kød

DAGENS GRØNNE SANDWICH

Dagens sandwich med grønt

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 glutenfri bolle

UGENS HÅNDMADDER

Salami med dijonnaise og syltede rødløg
-
Æg og rejer med plukkede urter og salater (2)

UGENS VEGETARISKE HÅNDMADDER

Æg og tomat med plukkede urter og salater
-
Kartofler med mayonnaise, syltede løg og urter

TILBEHØR TIL VARM RET, SANDWICH OG HÅNDMADDER

Rød spidskål, violette gulerødder, purløg og hibiscus (V).

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