

# MENU UGE 17



MAN

TIRS

## HVER DAG

- Stor bland-selv-salat-buffet
  - Dressinger: Pesto + Dilldressing (L)
  - Lækre oste og tilbehør, fx kiks, kompot og nødder i sirup (G, L)
  - Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød fra MIBbagværk (G)
- 

### KOLDE ANRETNINGER

- Spicy tunsalat med mayo, rødløg og jalapeños
- Landskinke med ærte- og gulerodscreme (SV)
- Hvid bønnecreme med bagt broccoli og peberrod

### DET VARME

- Tandoori-kyllingeoverlår med youghurt, ingefær, hvidløg, indiske krydderier og ris (L)

### VEGETAR

- Chana Masala med grønne kikærter

### GRØNT & SALAT

- Quinoasalat med broccoli, ristede majs, gulerod og ristet sesam-dressing
  - Grønne salater med agurk, blomkål, marinerede rødbeder og citrusdressing
- 

### KOLDE ANRETNINGER

- Hønsesalat med karrymayo og æbler
- Fennikelsalami med tomatpesto og kerner (SV)
- Spread med kidney-bønner og grillet kål

### DET VARME & VEGETAR

- Rigatoni al Segreto (G, L)

### GRØNT & SALAT

- Salat med flækærter, soltørret tomat, gulerod, bagt fennikel og rosmarindressing
- Kartoffelsalat af stegte kartofler med rødløg, majs, rød peber og chipotledressing
- Grøn Genstart-shot: Broccoli- og blomkålsstokke, ingefær, citron, æble og honning

## MENU UGE 17



### HVER DAG

- Stor bland-selv-salat-buffet
- Dressinger: Pesto + Dilldressing (L)
- Lækre oste og tilbehør, fx kiks, kompot og nødder i sirup (G, L)
- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød fra MIBbagværk (G)

---

#### KOLDE ANRETNINGER

- Mortadella med basilikumspesto og grillede cherrytomater (SV)
- Kyllingepålæg med karrydressing, syltede rødløg og ærteskud (L)
- Spread med sorte bønner og grillet rødløg

#### DET VARME

- Vikingegryde (SV, L)

#### VEGETAR

- Dhaal med naanbrød (G)

#### GRØNT & SALAT

- Spinatsalat med oliven, grapefrugt, mange tout-ærter og szechuan-peberdressing
- Bulgursalat med squash, peberfrugt, majs og estragondressing (G)

#### DET SØDE ELEMENT

- Cookies fra MIBbagværk (G, L)

---

#### KOLDE ANRETNINGER

- Oksebryst med remoulade (G) og ristede løg
- Wienersalat (SV)

#### DET VARME

- Sprød kylling med kartoffelbåde og portobellosvampesauce (L)

#### VEGETAR

- Bønnegryde med sorte og grønne bønner, smørbønner samt bagte hvidløg, persille og ris

#### GRØNT & SALAT

- Salat af haricot verts, grillet blomkål, butterbeans, sprød salat og sennepsdressing
- Melonsalat med tomat, agurk, spinat, græskarkerner, poppet durum og salatost (G, L)

---

#### KOLDE ANRETNINGER

- Charcuteri, ost, syltede og friske grøntsager, tapenade og oliven (SV, L)

#### DET VARME & VEGETAR

- DIY: MIB flæskestegssandwich med rødkål, syltet agurk, æble og sennepsmayo (SV, G)

#### VEGETAR

- Klassisk rødbedebøf på kikærtbund med løgmarmelade og urter

#### GRØNT & SALAT

- MIB's fredagssalater
- Det' fredag-shot: Gulerod, ingefær, gurkemeje, appelsin, sort peber og chili