



Mandag

**DEN LUNE**

*Carapulka (gryderet med svinekød, cocktailpølser, perleløg, karry og paprika). Hertil dampede ris (S)(L)(H)*

*(Den grønne udgave serveres som kikærter i karry og kokos) (H)*

**SALATER**

*Pasta salat med rucula pesto, them ost, squash og edamame bønner (L)(H)(G)*

*Gulerods råkost med citron*

**PÅLÆG**

*Kalkunbryst med karrydressing, Cherry tomat og bacon crumble (S)(L)(Æ)*

*Spegepølse med tatar sauce og karse (Æ)*

**BRØDET**

*Koldhævet surdejsbrød*

*Hjemmebagt softkernerugbrød*



Tirsdag

**DEN LUNE**

*Minestrone suppe med gulerod, knoldselleri, løg, bønner og pasta (H)(G)*

**SALATER**

*Broccoli-salat med hjertesalat, rosiner, peanuts og balsamico dressing (L)(N)(Æ)*

*Crudité salat med citronvinaigrette og ristede kerner*

**PÅLÆG**

*Frikadelle med marineret rødkål og dijonnaise (S)(Æ)*

*Hamburgerryg med hytteost og purløg (L)(S)*

**BRØDET**

*Koldhævet surdejsbrød*

*Hjemmebagt  
softkernerugbrød*



Onsdag

**DEN LUNE**

*Kyllingelår (1stk. pr. person) med ris pilaf og hvidvinssauce med økologiske forårsgrøntsager (L)(G)*

*(Den grønne udgave serveres som stegt tempeh og vegansk hvidløgsmayo)*

**SALATER**

*Bagte tomater med rucola, pesto og parmesan (L)(H)*

*Syltede gulerødder med quinoa, nigella frø og mizuna salat*

**PÅLÆG**

*Let-røget rullepølse med ærtemarmelade og ærteskud (L)*

*Lakse salat med kartoffel, ærter, dild og syltet rødløg (L)(Æ)*

**BRØDET**

*Koldhævet surdejsbrød*

*Hjemmebagt  
softkernerugbrød*

Torsdag

**DEN LUNE**

*Hakkebøffer (vi tilbereder 1 stk. pr. person) med nye persille-kartofler, brun sovs og agurkesalat på siden (L)*

*(Den grønne udgave serveres som stegt vegansk hakkebøf og vegansk chilimayo)*

**SALATER**

*Bulgur med gurkemeje, revet savoykål, pære og ristede kerner (G)*

*Cæsar salat med croutoner  
(Æ)(L)(H)(G)*

**PÅLÆG**

*Thai fishcakes med syltede grøntsager og koriander/soya-dip (S)(Æ)*

*Kyllingesalat med estragon, bacon, asparges og æble (Æ)(L)(S)*

**BRØDET**

*Koldhævet surdejsbrød*

*Hjemmebagt  
softkernerugbrød*

**Sødt:**

*Squashkage med lune krydderier og ostecreme  
(L)(Æ)(G)*



Fredag

**DEN LUNE**

*Kamben i BBQ (vi tilbereder 1 stk. pr. person) med ½  
bagt kartoffel og sour-creme dressing*

*(S)(H)(L)*

*(Den grønne udgave serveres som vegansk "kamben" på  
hvide asparges i BBQ) (H)*

**SALATER**

*Grønne salater med ærter, agurk og feta dressing*

*(L)*

*Kål slaw med gulerod, selleri og røget chili*

*(Æ)(L)*

**PÅLÆG**

*Svampe mousse med syltet  
squash (L)(Æ)*

*Gravad grisefilet med  
creme på enebær,  
rosmarin og chili (S)(Æ)*

**BRØDET**

*Koldhævet surdejsbrød*

*Hjemmebagt  
softkernerugbrød*