

MENU UGE 8

HVER DAG

- Stor bland-selv-salat-buffet
- Dressinger: Tahinidressing + Yoghurtdressing med urter (L) + Æbleeddike-vinaigrette
- Lækre oste og tilbehør, fx kiks, kompot og nødder i sirup (G, L)
- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød fra MIBbagværk (G)

KOLDE ANRETNINGER

- Mortadella med grøn oliventapenade, semitørrede tomater og sprød fennikel (SV)
- Røget kalkunbryst med peber og urter
- Spread: Tomatsalsa med basilikum

DET VARME

- Gong Bao kylling med Sichuanpeber, forårsløg, peanuts og ris

VEGETAR

- Gong Bao blomkål og gulerødder med Sichuanpeber, forårsløg, peanuts og ris

GRØNT & SALAT

- Spidskål med forårsløg, revet gulerod, æbletern, sesamfrø og let sojadressing
- Bagte rødbeder og pastinaktern med grønkål, ristede peanuts, appelsinfileter og let vinaigrette

KOLDE ANRETNINGER

- Torskerognssalat (L)
- Oksepegepølse med grov dijonnaise, rødløg og agurk
- Spread: Friskostcreme med kapers, oliven og saltørrede tomater (L)

DET VARME & VEGETAR

- Wraps med falafel, haydari og ajvar (G, L)

GRØNT & SALAT

- Icebergsalat med agurk, rødløg, tomat, rød peber og rødløg
- Ovnbagte gulerødder og rødløg, quinoa, ristede kikærter og granatæblekerner
- Green Power Shot: Banan, kål, spinat og kokos

MAN

TIRS

MENU UGE 8

HVER DAG

- Stor bland-selv-salat-buffet
- Dressinger: Tahinidressing + Yoghurtdressing med urter (L) + Æbleeddike-vinaigrette
- Lækre oste og tilbehør, fx kiks, kompot og nødder i sirup (G, L)
- Koldhævede surdejshvedebrød og rugbrød fra MIBbagværk (G)

KOLDE ANRETNINGER

- Æggesalat med karry, æbler og purløg
- Pastrami med peberrod
- Spread: Rødbedehummus

DET VARME

- Farserede porrer med kartofler og brun sovs (SV, L)

VEGETAR

- Grøntsagsfrikadeller med kartofler og brun sovs (L)

GRØNT & SALAT

- Hvidkål med æble, gulerod, tørrede tranebær og sennepsvinaigrette
- Bagte rodfrugter med linser, frisk timian og let balsamico

DET SØDE ELEMENT

- Overraskelser fra MIBbagværk (G, L)

KOLDE ANRETNINGER

- Kyllingleverpostej med syltede rødbeder og ristede svampe (G, L)
- Skinkesalat med majs og syltede agurker

DET VARME

- Spaghetti Bolognese (G)

VEGETAR

- Vegetarisk Spaghetti Bolognese (G)

GRØNT & SALAT

- Rucola med fennikel, appelsinfileter, ristede solsikkekerner og oliedressing
- Bagte aubergine og peberfrugt med bulgur, tomater, frisk basilikum og oliedressing (G)

KOLDE ANRETNINGER

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

DET VARME

- Indonesisk ferskensuppe med rejer (L)

VEGETAR

- Indonesisk karrysuppe med ferskner (L)

GRØNT & SALAT

- MIB's fredagssalater
- Mango Tango Shot: Mango, ananas og appelsiner