

MENU UGE 4

HVER DAG

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

KOLDE ANRETNINGER

- Ålerøget skinke med pickles (SV)
- Æggesalat med rødløg, cornichoner og peberfrugt
- Spread: Chilihummus

DET VARME

- "Chicken Lollipops" - panerede kyllingelår, spicy sauce, sauteret grønt og søde kartofler (G)

VEGETAR

- Barbecue-blomkål med puylinser

GRØNT & SALAT

- Siciliensk salat med stegte grøntsager og oliven
- Panzanella - Toscana salat med tomat, skalotteløg, kapers og croutoner (G)

KOLDE ANRETNINGER

- Dyrlægens natmad (SV, G, L)
- Kylling med majscreme
- Spread af cremet rødbede med hytteost (L)

DET VARME & VEGETAR

- Dhal med creme fraiche (L)

GRØNT & SALAT

- Blomkåls-couscous med æbler, agurk, syltede rødløg, mynte, persille og saltede mandler
- Spansk bønnesalat
- Anti-inflammatorisk shot: Rødbede, æble, appelsin og ingefær

MAN

TIRS

MENU UGE 4

HVER DAG

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

KOLDE ANRETNINGER

- Wiensalat (SV)
- Spegepølse med remoulade og ristede løg (SV)
- Spread af broccoli, tahin og honning

DET VARME

- Beef Bhuna - sød, stærk og smagfuld karryret fra Bangladesh (L)

VEGETAR

- Perlebygotto med knasende chilimarinerede rødbeder (G, L)

GRØNT & SALAT

- Hovedsalat med haricot verts, bagt fennikel, langtidsbagte cherrytomater og parmesan (L)
- Kikærter vendt i citronolie med ristede gulerødder, spinat og brøndkarse

DET SØDE ELEMENT

- Nougatop fra MIBbagværk (G, L)

KOLDE ANRETNINGER

- Kalkunpålæg med syltet agurk
- Mortadella med rød pesto

DET VARME

- Pasta Carbonara (SV, G, L)

VEGETAR

- Grillede auberginer i persillesauce

GRØNT & SALAT

- Sennepsbagte rødbeder vendt i ærter, gulerødder og ristede kerner
- Asiatisk broccolisalat med forårsløg og knas

KOLDE ANRETNINGER

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

DET VARME

- Høsekødssuppe med grønt, ingefær og ris

VEGETAR

- Grøntsagssuppe med ingefær og ris

GRØNT & SALAT

- MIB's fredagssalater
- Energy Shot: Banan, spinat, æble, citron og ingefær