

## **Menu:**

D. 14. oktober, Aften:

Kyllingesteg med mormor sauce, hvide friske kartofler, skåle med forskellige salater/grønt og topping de unge mennesker selv kan blande. Der vil være dressing og brød hertil.

D. 15. oktober, Frokost :

Lille frokostbuffet bestående af rødspætter m. remulade og citron, håndfrikadeller m. kartoffelsalat og blandet grøn salatsamt et par slags pålæg. Hertil rugbrød og grovbrød.

D. 15. oktober, Aften:

Byg-selv burger af friskhakket oksekød, salater, dressinger, pommies, remulade/salatmayonaise m.m.

D. 16 oktober, Frokost:

Lasagne af oksekød og grønt/bulgur 50/50 godt med fibre. Hertil sprød salatbuffet og friskbagt groft fiberbrød.

D. 16 oktober, Aften:

Boller i karry med ris/grøntsager efter sæson og udbud, samt godt brød.

D. 17. oktober, Frokost:

Hjemmebagt kernerugbrød. Hertil friskbagt leverpostej, skinke - tomat/æg - kyllingesalat, pasta salat, grøntsagsstave og fingernemme stykker frisk frugt.

D. 17. oktober, Aften:

- Stenovnbagte pizza med oksekød/grøntsager, ost og tomat.

- Skinke/ost og tomat samt bacon og ananas, samt peberfrugt.

Således 2 slags pizza og rigeligt af dem så ungerne måske kan pakke nogle skiver ned til frokost supplement dagen efter. Folie vedlægges.

D. 18. oktober, Frokost til hjemturen:

God stor sandwich med kyllingebryst, mild karrydressing, sprød salat og bacon.

Frisk frugtsalat.