

# Menukort 1

| Menuplan                             | Mandag  | Tirsdag   | Onsdag   | Torsdag   |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| <b>Morgenmad</b><br>7.30 - 8.00      | 8.15:<br>Fuldkornsklemme, minarine,<br>ost, marmelade<br><br>Æble og peberfrugt   | Havregrød<br>Surmælksprodukter m. mysli,<br>revet rugbrød, udblødt frugt.<br>Rugbrød, grovbrød, minarine,<br>pålæg, smøreost, marmelade.<br>Pære, peberfrugt.<br>Mælk, kaffe, the | Kruska<br>Surmælksprodukter m. mysli,<br>revet rugbrød, udblødt frugt.<br>Rugbrød, grovbrød, minarine,<br>ostefad, hytteost, marmelade.<br>Ananas, peberfrugt.<br>Mælk, kaffe, the   | <i>Den særlige lejlighed</i><br>Røræg med stegte tomater og<br>svampe + ristet rugbrød<br>Surmælksprodukter m. mysli,<br>frisk frugt.<br>½ sk. Grovbrød, minarine,<br>marmelade.<br>Frukt og grønt<br>Mælk, kaffe, the                |
| <b>Mellemmåltid</b><br>9.30 - 10.00  |   | ½ speltstykke med smøre-ost<br>Banan, gulerod og agurk.<br>Urtevand   | <i>Lidt til den søde tand</i><br>Krydret råkost med ½ ristet<br>rugbrød. Urtevand  | Rugbrødsbolle<br>Frukt, grønt. Urtevand   |
| <b>Frokost</b><br>12.30 - 13.00      | <i>Vegetarisk</i><br>Ærtesuppe m. ristede kikærter<br>½ stk. ristet rugbrød<br><br><i>Fisk på menuen</i><br>Torskerognssalat<br>½ stk. rugbrød<br><br>Rodfrugt-kålsalat | Æbleflæsk à la livsstil,<br>½ stk. rugbrød<br><br>Stegt kyllingelår,<br>rosenkålssalat,<br>Mini fuldkornsflutes   | <b>Mindful spisning</b><br><br><i>Fisk på menuen / den særlige lejlighed</i><br>Marineret sild, karrysalat,<br>1 stk. rugbrød<br><br><i>Vegetarisk</i><br>Lun grønkålssalat<br><br><i>Lidt til den søde tand</i><br>Appelsinmedaljer | <i>Den særlige lejlighed / fisk på menuen</i><br>Røget laks m. rygeostcreme<br>½ stk. rugbrød<br><br><i>Vegetarisk</i><br>Linsedeller med syltede agurker<br>½ stk. ristet rugbrød<br><br><i>Lidt til den søde tand</i><br>Frugtsalat |
| <b>Mellemmåltid</b><br>15.00 - 15.30 | <i>Tag med på farten</i><br>Rugbrødstoast med skinke og<br>ost.<br>Gulerødder, sugarsnaps og<br>melon   | <i>Lidt til den søde tand</i><br>Myslibolle<br>Gulerødder, kinaradisse og<br>rød grape  | <i>Lidt til den søde tand</i><br>Linseboller med søde krydderier<br>Gulerødder.  |   |
| <b>Aftensmad</b><br>18.00 - 18.30    | <i>Reduceret kødindtag / hurtigt og nemt</i><br>Chili con carne med couscous<br><br>Mango/peberfrugt/tomat salsa  | <i>Fisk på menuen</i><br>Krydret stegt laks m.<br>mandeldrys<br>Kartoffel/rodfrugtfad<br>Dilddressing   | Kylling i sennepsbaconsauce<br>med brune ris<br>Rødkålssalat m. solbær   |   |
| <b>Mellemmåltid</b><br>20.00 - 20.30 | <i>Lidt til den søde tand</i><br>Knækbrød med hytteost,<br>solbærsyltetøj og mandler<br>Gulerødder, snackpeber,<br>vindruer   | 1 stk. grov sandwichbrød,<br>gulerodspesto,<br>Cherrytomater og clementiner   | ½ proteinbolle, minarine og<br>marmelade<br><br>Gulerødder, glaskål og pære  |   |



Livsstilscenter Brædstrup  
- en del af Regionshospitalet  
Horsens