

## Menukort 4

Menuplan	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
<b>Morgenmad</b> 7.30 - 8.00	Fuldkornsklemmer, minarine, ost og marmelade  Æble og peberfrugt	Havregrød  Surmælksprodukter, mysli, revet rugbrød, udblødt frugt, nødder.  Rugbrød, grovbrød, minarine, pålægsgfad, hytteost, marmelade  Mælk, kaffe, the  Ananas/peberfrugt	Kruska  Surmælksprodukter, mysli, revet rugbrød, udblødt frugt, nødder  Rugbrød, grovbrød, minarine, ostefad, smøreost, marmelade, Mælk, kaffe, the  Pære/peberfrugt	<i>Den særlige anledning</i> Blødkogt æg  Surmælksprodukter, mysli, revet rugbrød, udblødt frugt.  Ristet rugbrød, grovbrød, minarine, ostefad, smøreost, marmelade, Mælk, kaffe, the Æble, peberfrugt
<b>Mellemmåltid</b> 9.30 - 10.00		½ fuldkornsbolle, smøreost  Gulerod, agurk, fersken	Onsdagsråkost og rugbrød	Rugbrødsboller  Grønt rester, frisk abrikos
<b>Frokost</b> 12.30 - 13.00	<i>Vegetarisk</i> Mexicansk suppe med bønner  <i>Fisk på menuen</i> Porre/laksetærte, glaskål  ½ pære	<i>Fisk på menuen</i> Sommersild 1 sk. rugbrød  <i>Tag med på farten</i> Rissalat m. kyllingefrikadelle  Galiamelon	<b>Mindful spising</b> <i>Hurtigt og nemt/tag med på farten</i> Mini pizza på fuldkornstortilla  <i>Vegetarisk</i> Krydret kartoffel-bønnesalat  <i>Lidt til den søde tand</i> Bagt pære med hytteostcreme og hasselnødder	<i>Fisk på menuen/den særlige anledning</i> Tunmousse m/brøndkarse 1 sk. ristet rugbrød  <i>Vegetarisk</i> Falafler, spidskålssalat m. granatæble  Kirsebær
<b>Mellemmåltid</b> 15.00 - 15.30	Kærnemælksboller, pålæg, pestomayo  Gulerod, blomkål, vandmelon	<i>Lidt til den søde tand</i> Gulerod/æble muffins	Chiabolle fra levebrød, marmelade og blomkålshummus  Gulerod, blomme	Livsstilscenter Brædstrup – en del af Regionshospitalet Horsens
<b>Aftensmad</b> 18.00 - 18.30	<i>Reduceret kødindhold</i> Gullasch med sorte linser Bagt kartoffelmos m/persillerødder Coleslaw	<i>Fisk på menuen</i> Fiskefad  Spidskålssalat m/tomat og peanuts	Kyllingeret med lime, ingefær og grøntsager i fad.  Kartoffelbåde m. krydderurter	
<b>Mellemmåltid</b> 20.00 - 20.30	Rugbrød, smøreost Gulerod, radisse, druer	Groft knækbrød med ost 6 mandler 1/3 banan  Gulerod, agurk, peberfrugt	Gulerodsbrud  Gulerod, snackpeber, grape	