

## Menukort 4

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>
<b>Morgenmad</b> 7.30 - 8.00		Havregrød Rugbrød og groft brød Pålægsgfad, hytteost Syrnede mejeriprodukter Morgenmadsprodukter Frukt og grønt	Kruskagrød Rugbrød og groft brød Ostefad Syrnede mejeriprodukter Morgenmadsprodukter Frukt og grønt	Øllebrød Rugbrød og groft brød Ostefad Syrnede mejeriprodukter Morgenmadsprodukter Frukt og grønt
<b>Mellemmåltid</b> 9.30 - 10.00	Fuldkornsbolle, rugbrød, minarine, ost, marmelade  Frukt og grønt	½ fuldkornsbolle, smøreost  Frukt og grønt	Onsdagsråkost, ½ rugbrød	Rugbrødsbolle  Frukt og grønt
<b>Frokost</b> 12.30 - 13.00	Mexicansk suppe  Porre/laksetærte, glaskål  Frisk frugt	Sommersild, 1 stk. rugbrød  Rissalat, Kyllingefrikadelle  Frisk frugt	Mini pizza  Krydret kartoffel-bønnesalat  Hummus  Frukt og grønt	Tunmousse m/½ stk. ristet rugbrød  Falafler, gulerodsråkost,  Frisk frugt
<b>Mellemmåltid</b> 15.00 - 15.30	Kærnemælksbolle, pålæg, Pestomayo  Frukt og grønt	Langtidshævet bolle m. græskarkerner, ost  Frukt og grønt	Gulerodsbrud  Frukt og grønt	
<b>Aftensmad</b> 18.00 - 18.30	Gullash  Bagt kartoffelmos m/persillerødder  Coleslaw	Fiskefad  Spidskålssalat m/tomat og peanuts	Kyllingebryst m. lime Kartoffelbåde m. krydderurter Grillede grøntsager	
<b>Mellemmåltid</b> 20.00 - 20.30	Rugbrød, smøreost  Frukt og grønt	Grovbrød, Gulerodspesto,  Frukt og grønt	Knækbrød, minarine, marmelade  Frukt og grønt	



Livsstilscenter Brædstrup  
– en del af Regionshospitalet Horsens

Spis sammen med andre – og nyd samværet og måltidet