

Menukort 3

Menuplan	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Morgenmad 7.30 - 8.00	Fuldkornsklemmer, minarine, ost og marmelade Æble og peberfrugt	Havregrød Surmælksprodukter, mysli, revet rugbrød, udblødt frugt, nødder. Rugbrød, grovbrød, minarine, pålægsfad, 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	Øllebrød udblødt frugt Surmælksprodukter, mysli, revet rugbrød, udblødt frugt, nødder Rugbrød, grovbrød, minarine, ostefad, smøreost, marmelade, mælk, kaffe, the Agurk og peberfrugt
Mellemmåltid 9.30 - 10.00		Mættende smoothies + 10 mandler <i>https://hjertereforeningen.dk/opskrifter</i>	Onsdagsråkost med 1/2 ristet rugbrød Urtevand	Rugbrødsbolle Gulerod, rester
Frokost 12.30 - 13.00	<i>Reduceret kødindhold</i> Linsesuppe Stegt kyllingeoverlår Nordisk kartoffelsalat ½ Æble	<i>Tag med på farten / Fisk på menuen</i> Rugbrød med -Kartoffel, mayonnaise, tomat og karse -Rullepølse med rødbede og purløg Groft toastbrød med -Varmrøget laks med sommersalat Gnavegrønt + 1/2 nektarin	Mindful spising <i>Tag med på farten/Fisk på menuen</i> Lypizza m. tun Linsesalat med belugalinser Kyllingefrikadelle	<i>Fisk på menuen</i> Sommer-makrel 1/1 rugbrød <i>Vegetarisk</i> Wrap m. linsesalat Broccolipesto <i>Lidt til den søde tand</i> Marineret melonsalat
Mellemmåltid 15.00 - 15.30	Valnøddebolle Gulerod, agurk og vandmelon	<i>Lidt til den søde tand</i> Breadsticks Gulerod, blomkål og rød grape	<i>Lidt til den søde tand</i> Rugbrød med banan, pålægschokolade og peanutbutter	Livsstilscenter Brædstrup - en del af Regionshospitalet Horsens
Aftensmad 18.00 - 18.30	<i>Reduceret kødindhold</i> Farsbrød m. peberfrugtsovs Brune ris Spinatsalat m. æble	<i>Fisk på menuen</i> Fiskelasagne Spidskålssalat med dild	Krydderbøf Kartoffelsalat Broccolisalat m. mango	
Mellemmåltid 20.00 - 20.30	Grøntsager og rugsprød knækbrød med salsa og hummus	Grov Sandwichbrød, Gulerodspesto, æble og cherrytomat	1/2 grovbolle Rabarberdip, ærtedip og æble	

Rettelser til næste modul:

Mindre salsa og hummus ift. grønt.

Den særlige anledning til morgenmad.

Brug rabarberdip til morgen også

Sommersalaten blandes med laks, fordel eller ulempe??