

## Menukort 2

Menuplan	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
<b>Morgenmad</b> 7.30 - 8.00	Fuldkornsklemmer, minarine, ost og marmelade  Æble og peberfrugt	Havregrød med rosin og kardemomme.  Surmælksprodukter, müsli, revet rugbrød, udblødt frugt, Rugbrød, grovbrød, minarine, pålægsfad, hytteost, marmelade, mælk, kaffe, the Pære, peberfrugt	Kruska  Surmælksprodukter, müsli, revet rugbrød, udblødt frugt. Rugbrød, grovbrød, minarine, ostefad, smøreost, marmelade, mælk, kaffe, the  Æble, peberfrugt	<i>Tag med på farten</i> Overnight oats <i>(opskrift fra fuldkorns.dk)</i>  Rugbrød, grovbrød, minarine, ostefad, smøreost, marmelade, Mælk, kaffe, the Pære, peberfrugt
<b>Mellemmåltid</b> 9.30 - 10.00		Linseboller med ost  Gulerødder, blomkål og rød grape	Onsdagsråkost, ½ ristet rugbrød  Urtevand	<i>Den særlige anledning</i> Havre-rugpandekager  Frugt og grønt Urtevand
<b>Frokost</b> 12.30 - 13.00	Kartoffel-sellerisuppe, Med ristede rugbrødstave  <i>Fisk på menuen</i> Tun-frikadelle, lynstegte grøntsager, remoulade-sovs, ½ stk. rugbrød  ½ pære	<i>Tag med på farten</i> Madpakke/måltidssalater	<b>Mindful spising</b> <i>Den særlige anledning</i> Kyllingesalat m. ½ stk. rugbrød  <i>Fisk på menuen</i> Sildesalat m. ½ stk. rugbrød  Limabønnesalat og røde peberfrugter og persille	<i>Fisk på menuen</i> Jambalaya Gulerodsråkost  <i>Lidt til den søde tand</i> Perlespelt med frugtmix
<b>Mellemmåltid</b> 15.00 - 15.30	Yoghurtbrød, pålæg, pestomayo Gulerødder, sugarsnaps og melon	Vikingegrød Med granatæblekerner	<i>Lidt til den søde tand</i> Rugkringler m. rosiner Gulerødder, radisser og blommer	Livsstilscenter Brædstrup – en del af Regionshospitalet Horsens
<b>Aftensmad</b> 18.00 - 18.30	<i>Reduceret kødindtag</i> Gulerodskarbonade, Grønærter og gulerødder, kartofler Syltede rødbeder	<i>Fisk på menuen</i> Fisk i grønt m. hollandaisesovs Bulgur	Mørbrad à la orange, kartofler, Kålsalat	
<b>Mellemmåltid</b> 20.00 - 20.30	Rugbrød, smøreost Gulerødder, snackpeber og vindruer	Grovbrød, gulerodspesto Gulerødder, cherrytomater og klementiner	Fuldkornsbolle levebrød, Edamamehummus Gulerødder, glaskål og 1/4 pære	