

FROKOST - SKILLS

Tirsdag - på bestilling

Sandwich
Salat bowler
eller noget andet

Onsdag

Enchiladas med oksekødsfyld og grøntsager
Enchiladas med bønner og grøntsager, ris og salatbar
2 slags pålæg med tilbehør
Rugbrød, flutes og smør
Dagens kage

Torsdag

Kyllingefrikadeller med stegt kartofler og blandet salater
Vegetariske tærter samt brød
2 slags pålæg med tilbehør
Rugbrød, flutes og smør
Dagens kage

Fredag

Klassisk lasagne gratineret med mozzarella
Grøntsagslasagne, blandet salater samt brød
2 slags pålæg med tilbehør
Rugbrød, flutes og smør
Dagens kage

Lørdag

Kylling i karry med grøntsager og ris
Ærteprotein i karry med grøntsager samt brød
2 slags pålæg med tilbehør
Rugbrød, flutes og smør
Dagens kage



SPORTSCENTER

AFTENSMAD - SKILLS

Tirsdag

Hakkebøffler med bløde løg, kartofler og sauce samt salatbar
Blomkålsbøf med stegte grøntsager samt brød

Dagens kage

Onsdag

Fylldt kyllingebryst med stegte kartofler
Krydret kikærtegryde, salatbar samt brød

Dagens kage

Torsdag

Kødboller med pasta og tomatsauce hertil blandet salater og brød
Indisk dahl med raita

Dagens kage

Fredag

Marineret kalkun cuvette med kartofler og blandet salater
Falafel med fladbrød og tzatziki

Dagens kage

Lørdag

Buffet lukket - evt mad på bestilling til oprydningsholdet



SPORTSCENTER

SANDWICH

Vælg mellem:
Kylling, bacon og karry dressing
Æg, rejer og mayonnaise
Grillet grøntsager og avocadocreame

BOWLER

Salat, kål, tomat, majs, ærter, gulerødder,
edamamebønner og syltede rødløg
Vælg mellem
Kylling - dressing eller Falafel - pesto

ELLER

Cremet kartoffelsalat, frikadeller og rugbrød
Pastasalat med blandet grøntsager og kylling
Pastasalat med blandet grøntsager og falafel

“To go” frokosten er inkl. 1 flaske kildevand.
Alt skal forudbestilles.
Afhentnings sted aftales nærmere.



SPORTSCENTER