

HJEMMELAVET

# MADFRAFLØNG

ET GODT SUPPLEMENT TIL MADPLANEN  
FRISK LAVET OG LIGE TIL AT VARME HJEMME

## UGE 39

MANDAG D. 21/9  
BOLLER I KARRY 69.-  
SPRÆNGT OKSEBRYST I  
PEBERROD 99.-

TORS DAG D. 24/9  
STEGT FLÆSK 119.-

UGENS GRØNNE RET 59.- SALAT MED QUINOA, BULGUR, ARTISKOK OG BAGT TOMAT

## UGE 40

MANDAG D. 28/9  
CHILI CON CARNE 89.-  
KYLLING I KARRY 79.-

TORS DAG D. 1/10  
OSSO BUCO MED  
KARTOFFELMOS 119.-

UGENS GRØNNE RET 69.- NUDLER I RØDKARRY OG KOKOS MED EN MASSE GRØNT

## UGE 41

MANDAG D. 5/10  
FRIKADELLER OG KOLD  
KARTOFFELMOS 69.-  
UNGARSK GULLASCH 89.-

TORS DAG D. 8/10  
BRAISEREDE SVINEKÆBER MED  
KARTOFFELMOS 99.-

UGENS GRØNNE RET 69.- INDISK RISRET MED COURGETTER, HVIDE BØNNER, CHIAFRØ OG INGEFÆRD

## UGE 42

MANDAG D. 12/10  
PASTA KØDSOVNS 79.-  
BUTTER CHIKEN 79.-

TORS DAG D. 15/10  
MØRBRADGRYDE MED  
KARTOFFELMOS 99.-

UGENS GRØNNE RET 69.- NUDLER I SUR/SØD MED QUINOA OG EN MASSE GRØNT

# BESTIL FLØNGFORSAMLINGSKURSET.DK

# HENT MELLEMLØNG KL. 16.00 - KL. 18.00

HUSK VI OGSÅ HAR SMØRREBRØD HVER FREDAG MELLEM KL. 11.00-16.00