

Folke Bistroen

FROKOSTMENU

Uge 27 - Mandag

VARM RET

Bistroens chili con carne med liflige tomater, masser af øko bønner, rød chili og Nordjysk naturkvæg - Serveres med ris on the side

PLANTEMAD

Chili sin carne med liflige tomater, masser af øko bønner, rød chili og plante hak.
Serveres med ris on the side

SALATER & DRESSING

Grønne bladsalater med crudite af gulerødder, nye danske radiser og protons (G)
Røde hjertesalater med søde majs, grillet peberfrugt, og kapers x 2

Agurke vinaigrette

DIP

Guacamole (L)

PÅLÆG

10 måneders modnet skinke med syltede rødløg
Bistroens klassiske pålægs fristelse

BRØD

Hjemmebagt øko-rugbrød (G)
Langtidshævet surdejshvedebrød (G)

(G) Gluten - (L) Laktose - (N) Nødder - (S) Svinekød
Har i spørgsmål til allergener? - Ring gerne på 28968677
Der tages forbehold for ændringer i menuen



Folke Bistroen

FROKOSTMENU

Uge 27 - Tirsdag

VARM RET

Krydderstegte kyllinglår
hertil saute af kartofler, masser af løg, rosmarin, oliven og abrikos

PLANTEMAD

Plante samosa
hertil saute af kartofler, masser af løg, rosmarin, oliven og abrikos

SALATER

Babyspinat med crudite af broccoli, soltørret tomat, ristede kerner og syltede tranebær
Cæcarsalat med hvedekerner, skalotter, og stikkelsbær (G)
Cæcardressing (L)

DIP

Chilimajo

PÅLÆG

Plukket varmrøget laks rørt med urter og creme fraiche (L)
2 Slags håndværksoste

BRØD

Hjemmebagt øko-rugbrød (G)
Focacciabrød (G)

(G) Gluten - (L) Laktose - (N) Nødder - (S) Svinekød
Har i spørgsmål til allergener? - Ring gerne på 28968677
Der tages forbehold for ændringer i menuen

Folke Bistroen

FROKOSTMENU

Uge 27 - Onsdag

VARM RET

Rulle af dansk landgrissebasse med tørret tomat & basilikum
Glaseret i egen sky - med stegte tofler on the side

PLANTEMAD

Vegansk kebabmix - Stegte kartofler og stegte soja chunks
friske rødløg & krydder ketchup

SALATER

Salat af bagte rødbeder og ruccola med grov sennep, syltede tyttebær og tørrede dadler
Friske grønne salater med danske jordbær, edamame bønner og feta (L)
Tyttebær vinaigrette

DIP

Klassisk humus

PÅLÆG

Kartoffel/æggesalat med karry, ærter, majo og creme fraiche (L)
Bistroens klassiske pålægs fristelse

BRØD

Hjemmebagt øko-rugbrød (G)
Speltbrød med merian (G)

(G) Gluten - (L) Laktose - (N) Nødder - (S) Svinekød
Har i spørgsmål til allergener? - Ring gerne på 28968677
Der tages forbehold for ændringer i menuen



30-60% ØKOLOGI

Folke Bistroen

FROKOSTMENU

Uge 26 - Torsdag

VARM RET

Masser af sæsongrønt og svampe i skøn kokossauce med masser af limeblade, citrongræs, grøn karry - Peanuts (N) og ris on the side

PLANTEMAD

Samme som varm ret

SALATER

Nuddelsalat med peanutsauce, spirer, peberfrugt og bagt mano (G)
Frisk spinat med ingefær bagte squash, thai basilikum, cherrytomater og cashewknas (N)

DIP

Basilikum pesto med solsikker

PÅLÆG

Friskbagt postej med syltede beder (G)
Bistroens klassiske pålægs fristelse

BRØD

Hjemmebagt øko-rugbrød (G)
Timian/hvidløgs brød bagt med surdej (G)

SØDT

Nye kirsebær bagt med crumble af havregryn, vegansk "smør", farin og nødder (N)

(G) Gluten - (L) Laktose - (N) Nødder - (S) Svinekød
Har i spørgsmål til allergener? - Ring gerne på 28968677
Der tages forbehold for ændringer i menuen



30-60% ØKOLOGI

Folke Bistroen

FROKOSTMENU

Uge 27 - Fredag

VARM RET

Revelsben stegt i blomme BBQ (S)
Serveres med bagekartoffel og purløgs creme fraiche (L)

PLANTEMAD

Temphe og selleri stegt med blomme BBQ
Serveres med bagekartoffel & urte"block"

SALATER

Sommerslaw med groft snittet kål, syltede æbler, nye løg og persille vendt i yoghurt (L)
Crispy salater med kartofler, saltet agurk og ristede kerner
Pesto dressing

DIP

Sennepsmajo

PÅLÆG

Spicy kalkunsalat (L)
Bistroens klassiske pålægs fristelse

BRØD

Hjemmebagt øko-rugbrød (G)
Speltbrød med merian (G)

(G) Gluten - (L) Laktose - (N) Nødder - (S) Svinekød
Har i spørgsmål til allergener? - Ring gerne på 28968677
Der tages forbehold for ændringer i menuen