



# Green Days



## Menu fra City Catering

### Varm ret

Vores "kebab", lavet på soya protein vendt med løg, marinade og varme krydderier. Hertil serveres fladbrød og rørt chili paste og hvidløgsdressing

### Pålæg

"Nøddepostej" bønner, kartofler, æg og ristet nødder, toppet med ristet champignon, surt og brøndkarse

"sommersalat" rygeost, creme fraiche, agurk, radiser og purløg serveres med sprøde rugbrødschips.

Hummus, rørt med tahin, spidskommen, hvidløg, citronsaft og sumak, "serveres Varm"

### Salater

Tabouleh af bulgur, tomat, agurk, peberfrugt, forårsløg, persille, mynte, citronsaft, hvidløg og olivenolie.

Spidskål, bønner, abrikos, granatæble, ristet kerner og kørvel.

Grøn salat med topping.

### Overraskelse

Ligger i kassen



## Ugens grønne

Vidste du, at soja er rig på calcium, jern, zink, omega 3 fedtsyrer, magnesium, fiber og protein?

Soja har typisk også en lavere fedt % (herunder mættet fedtsyrer), og natrium, end de kødbaserede alternativer.

Soja er derfor en fremragende kilde til vitaminer og mineraler!

