

Frank's kantine menu – August 2010

Sund nordjysk frokost



August-tema: Friske sommergrøntsager

- Ma 2/8 **Kantinen er lukket** – der kan bestilles landgangsbrød og håndmadder hos FME
- Ti 3/8 Bagt unghane med sommertomater og basilikum
- On 4/8 Skinke med nye blomkål
- To 5/8 Stegt sild med dildstuede kartofler
- Fr 6/8 Frikadeller med stuvet spidskål
- Ma 9/8 **Kantinen er lukket** – der kan bestilles landgangsbrød og håndmadder hos FME
- Ti 10/8 Hvid fisk i fad med friske krydderurter
- On 11/8 Stegt kylling med nye kartofler og hjemmelavet agurkesalat
- To 12/8 Blomkålsgratin med terninger af skinke
- Fr 13/8 Fiskefrikadeller med rugbrød og hjemmelavet remoulade
- Ma 16/8 **Kantinen er lukket** – der kan bestilles landgangsbrød og håndmadder hos FME
- Ti 17/8 Ovnbagt laks med tomat, basilikum og nye kartofler
- On 18/8 Svinekoteletter med ærter og små stegte kartofler
- To 19/8 Helstegt kalkunbryst med nye løg og estragon
- Fr 20/8 Biksemad med spejlæg og rødbeder
- Ma 23/8 **Kantinen er lukket** – der kan bestilles landgangsbrød og håndmadder hos FME
- Ti 24/8 Ovnbagt fisk i svøb af kalvebacon og grøntsager
- On 25/8 Frikadeller med kold kartoffelsalat
- To 26/8 Æggekage med sommergrønt
- Fr 27/8 Stegt kyllingebryst med nye løg
- Ma 30/8 **Kantinen er lukket** – der kan bestilles landgangsbrød og håndmadder hos FME
- Ti 31/8 Hjemmebagt rugbrød med røget laks og røræg eller hjemmelavet hønsesalat

Hver dag er der desuden mulighed for at blande en lækker salat, der er hjemmebagt brød og gårdsmejeri fra Sønderhaven mejeri samt gratis isvand.
Øvrige drikkevarer kan købes til meget rimelige priser.



Frank's

Silovej 8 - 9900 Frederikshavn - 98 42 22 88
www.franks.dk