

Tid for vilt!

Oktober er tiden for vilt, og i den kalde sjøen er fisken på sitt beste. Rykende varme gryter, supper med ferske høstgrønnsaker, sopp og lam settes på bordene i de tusen hjem.



Vi på kjøkkenet tilbyr denne måneden alt dette og mer til!

Husk våre ferske Focciasandwich hver tirsdag og hjemmebakke brød og kaker.

Velkommen til bords!!



Vi minner om søndagsåpent!

Kafeèn holder åpent fra kl 13 til 16, og tilbyr dagens middag, dessert, kaker og også en suppe om du ikke så sulten.

Har du allergier, dietter eller ønsker et vegetarmåltid, snakk med kokken, så fikser vi noe for deg!

Velkommen inn!

Fra disken

Påsmurte Rundstykker:

Ost, skinke og salat (1a, 7)	27
Reker, majones og salat (1a, 3, 2)	38
Laks, egg og salat (1a,3, 4)	38
Roastbeef, remulade og salat (1a, 3)	38

Nystekte Ciabatta/Baguetter

Ost, skinke, tomat og salat (1a, 7)	45
Reker, majones, agurk og salat (1a, 3, 2)	55
Laks, egg, agurk og salat (1a, 3, 4)	55

Andre fristelser;

Salat med reker, agurk, brød og smør (1a, 4, 7)	79
Dagens salat, se tavle eller snakk med kokken!	fra 79
Dagens lunsj, se tavle eller snakk med kokken!	fra 79

Hjemmebakke kaker 48

Karbonadesmørbrød med løk/stekt potet (1a)	59/69
Omelett med skinke, ost og salat (3, 7)	89

Vi har godt utvalg av øl, vin og alkoholfritt drikke

Allergener oppgis med disse tallene i beskrivelsen av hver rett:
1. Gluten: **a)** hvete **b)** rug **c)** bygg **d)** havre, **e)** spelthvete **2.** Skalldyr, **3.** Egg, **4.** Fisk, **5.** Peanøtter, **6.** Soya, **7.** Melk/laktose, **8.** Nøtter, **9.** Selleri, **10.** Sennep, **11.** Sesamfrø, **12.** Sulfitter, **13.** Lupin, **14.** Bløtdyr

Barn 3 - 12 år: Middag for 55 kroner

OKTOBER

Meny

Menstad bydelskafe

Alltid hjemmelaget mat

Åpningstider

Mandag til torsdag	kl. 10 - 18
Fredag	kl. 10 - 13
Søndager	kl. 13 - 16

Lunsj	kl. 11 - 13
Middag	kl. 13 - 18

Søndagsmiddag

1. oktober

Helstekt Lammelår med ovnsstekte grønnsaker, skogsopp og sjysaus (ingen allergener)	159
Skogsoppsuppe med brød (1a, 7)	89

8. oktober

Bankekjøtt med stuet kål og tyttebært (1a, 7)	149
Kremet fiskesuppe med hjemmebakke brød (1a, 4, 7)	99

15. oktober

Ovnsbakt ørretfilet med pepperrotkrem, eplesalat og gule betar (4, 7)	149
Soppsuppe med brød (1a, 7)	89

22. oktober

Kjøttkaker med kålstuing og brun saus (1a, 7)	139
Purre- og potetsuppe med brød (1a)	89

29. oktober

Flesk og duppe med rotmos (1a, 7)	149
Blomkålsuppe med bacon og brød (1a, 7)	89



Varme og kalde retter. Spis så mye du vil!
Kun **kr 119,-** inkl. kaffe hver fredag fra 11-13



MENSTAD BYDELSHUS

Huset er ditt, bruk det!

Haugsåsveien 30 | Tlf 35 91 39 12 | På nett: bydelshus.no

Følg oss!



Mandag 2. oktober

Dagens lunsj:
Salat med reker, kokt egg og hjemmebakket brød (1a, 2, 3) 89

Middag:
Elgkarbonader med løk, erterpuré og husets potetmos (7) 129

Tirsdag 3. oktober

Dagens lunsj:
Hjemmebakket Foccacia med eggssalat og spekeskinke (1a, 3) 79

Middag:
Fersk Torskfilet med rotgrønnsaker, bacon og persillesmør (4, 7) 149

Onsdag 4. oktober

Dagens lunsj:
Brokkolisalat med feta og bacon. Serveres med hjemmebakket brød (1a, 7) 89

Middag:
Flesk og duppe med kårabistappe! Smakfullt og mettende! (1a, 7) 139

Torsdag 5. oktober

Middagsmoro:
Pølse med stappe (1a, 7) 55

Dagens lunsj:
Lunsjtallerken med potetsalat, spekemat og eggerøre (1a, 3, 7) 89

Middag:
Hjemmelagede fiskekaker med dampet spisskål og persillesmør (3, 4, 7) 139

Mandag 9. oktober

Dagens lunsj:
Pytt-i-panne hjemmebakket brød (1a) 79

Middag:
Fiskegrateng med råkost, persillesmør og poteter (1a, 3, 4, 7) 129

Tirsdag 10. oktober

Dagens lunsj:
Hjemmebakket foccacia med bacon, tomat og salat (1a) 79

Middag:
Panert stekt sei med løk og erterpuré (1a, 3, 4) 139

Onsdag 11. oktober

Dagens lunsj:
Fargerik salat med melon, fetaost, pinje og grønnsaker. Serveres med brød (1a, 7) 89

Middag:
Ferskt kjøtt og suppe. Serveres med melboller og løksaus (4) 139

Torsdag 12. oktober

Middagsmoro:
Pizzasnurr med salat (1a) 55

Dagens lunsj:
Kremet fiskesuppe med hjemmebakket brød (7) 99

Middag:
Viltgryte med skogsopp, høstgrønnsaker og potetmos (1a) 139

Mandag 16. oktober

Dagens lunsj:
Soppesuppe med hjemmebakket brød (1a, 7) 89

Middag:
Oksestek med rotgrønnsaker og peppersaus (1a, 7) 139

Tirsdag 17. oktober

Dagens lunsj:
Hjemmebakket Foccacia med Mozarella og tomat (1a, 7) 79

Middag:
Lettsaltet torsk med bacon og gulrotstuing (3, 7) 139

Onsdag 18. oktober

Dagens lunsj:
Asiatisk kyllingsalat med lime og koriander. Serveres med brød (1a) 89

Middag:
Seibiff med løk, erterpuré og poteter (4, 7) 139

Torsdag 19. oktober

Middagsmoro:
Bakt potet med kjøttsaus og mais (1a) 55

Dagens lunsj:
Potetomelett med sopp og spinat (3, 7) 79

Middag:
Flesk og duppe med kårabistappe! Smakfullt og mettende! (1a, 7) 139

Mandag 23. oktober

Dagens lunsj:
Salat med kokt egg, tunfisk og oliven (3, 4) 79

Middag:
Finnbiff med sopp og potetmos (7) 129

Tirsdag 24. oktober

Dagens lunsj:
Hjemmebakket foccaciasandwich med egg og bacon (1a) 79

Middag:
Fersk Lyrfilet med Chorizo og grønnsaker (1a, 4) 139

Onsdag 25. oktober

Dagens lunsj:
Brokkolisalat med fetaost bacon. Serveres med brød. (1a, 3) 89

Middag:
Lys lapskaus med flatbrød (ingen allergener) 129

Torsdag 26. oktober

Middagsmoro:
Bakt potet med mais og kryddersmør (1a) 55

Dagens lunsj:
Kyllingsuppe med grønnsaker og chilli (1a, 7) 89

Middag:
Lammeskank med rotgrønnsaker, sopp og potetmos (1a, 7) 169