


**Blødkost****Uge: 6**

Mandag d. 08-02-2021 til Søndag d. 14-02-2021

Hovedret		For/efterret
1	<input type="checkbox"/> Ølkams-farsbrød m/ portersovs, æbleratouille og kartofler	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/> Boller i selleri med kartofler og delikatessesgrønt	<input type="checkbox"/> Henkogte ferskner med flødeskum
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Klar suppe med urter og boller
4	<input type="checkbox"/> Indianergryde m/ kartoffelmos	<input type="checkbox"/> Fløderand med karmelsovs
5	<input type="checkbox"/> Kyllingefarsbrød m/skysovs, wokgrønt og kartofler	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Risengrød m/ smør og kanel
7	<input type="checkbox"/> Fars m/porrefyld, pureret porresovs, kartofler og blomkål	<input type="checkbox"/> Frugtgrød med flødeskum
8	<input type="checkbox"/> Kalvefarsbrød m/ frikassesovs og kartofler	<input type="checkbox"/> Ugens legerede urtesuppe
9	<input type="checkbox"/> Havbøf m/ bløde løg, kartofler, skysovs, revne gulerødder	<input type="checkbox"/> Citronfromage med flødeskum
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/> Flødegullasch m/ hakket svinekød, bønner og kartofler	<input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj
12	<input type="checkbox"/>  Gulerodsfrikadeller med brun sovs, wokgrønt og kartofler	<input type="checkbox"/>

Andet godt: Leveres ikke som blødkost Småkager ca. 140g Proteinrig drik med citron og vanille Øllebrød til morgenmaden 1 glas øko græskar Bulgursalat med peberfrugt, agurk, tomat og Lille piskefløde Kartoffelmos**Ret til ændringer forbeholdes****Vend >>>**

Hilsen fra køkkenet

Sit bedre jeg?

På en måde kan man sige, at når man slanker sig, så er man på jagt efter en anden person.

Ole Steinar, 8 år

1: Æg med mayonnaise, tomat og karse

2: Rullepølse med italiensksalat, tomat og agurk

3: Frikadelle med rødkål og agurkesalat

4: Roastbeef m/ remoulade, løg, agurkesalat

5: Spegepølse med løg, sky og agurk

6: Leverpostej med bacon og rødbede

Vend >>>