


**Blødkost****Uge: 9**

Mandag d. 01-03-2021 til Søndag d. 07-03-2021

Hovedret		For/efterret
1	<input type="checkbox"/> Hamburgerrygfarsbrød m/ grønlangkål og kartofler	<input type="checkbox"/> Solbærgrød med flødeskum
2	<input type="checkbox"/> Fransk oksegryde m/ hakket oksekød og kartoffelmos, gulerodsstrimler	<input type="checkbox"/> Henkogte ferskner med flødeskum
3	<input type="checkbox"/> Pandestegte frikadeller m/ brun sovs, bønner og kartofler	<input type="checkbox"/> Klar suppe med urter og boller
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Citronfromage med flødeskum
5	<input type="checkbox"/> Kyllingefarsbrød m/skysovs, blomkål og kartofler	<input type="checkbox"/> Ugens legerede urtesuppe
6	<input type="checkbox"/> Boller i selleri med kartofler og revne gulerødder	<input type="checkbox"/> Risengrød m/ smør og kanel
7	<input type="checkbox"/> Forloren hare m/vildtsovs, kartofler og blomkål	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/> Provence laks med urtehollandaise, delikatessblanding og kartofler	<input type="checkbox"/> Ris a la mande med kirsebærsovs
10	<input type="checkbox"/> Lasagne	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pandekager med syltetøj
12	<input type="checkbox"/>  Urtekrebinetter, bearnaisesovs, kartoffelbåde, wokgrøntsager	<input type="checkbox"/>

Andet godt: Leveres ikke som blødkost

<input type="checkbox"/> Hindbærskiver 4 stk.	<input type="checkbox"/> Proteinrig drik med citron og vanille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Øllebrød til morgenmaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1 glas øko græskar	<input type="checkbox"/> Salat m/ Iceberg, agurk, tomat, gul peber
<input type="checkbox"/> Lille piskefløde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Kartoffelmos	<input type="checkbox"/>

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: Kalvesteg med tyttebærfløde gul peber karse

3: Frikadelle med rødkål og agurkesalat

4: Hamburgerryg med italiensksalat, tomat og agurk

5: Spegepølse m/ remoulade, ristede løg og

6: Leverpostej med champignon og rødbede

Vend >>>