

**Uge: 4** **Mandag d. 19-01-2026 til Søndag d. 25-01-2026**

Hovedret	For/efterret
1 ☐ Mexicansk linsegryde med ris og wokgrønt	☐ Ribs/solbærgrød med mælk
2 ☐ Boller i carrysovs m/ løse ris og ærter	☐ Hjemmesyltede blommer med flødeskum
3 ☐ Pandestegte frikadeller m/ stuvet hvidkål og kartofler	☐ Klar suppe med urter og boller
4 ☐ Gule ærter med sprængt svinekam	☐ Ymerfromage med saftsovs
5 ☐ Kyllinge bryst i mangosovs med kartofler og ærter	☐ Asparagessuppe med kødboller
6 ☐ Paneret flæsk m/ lys løgsovs, kartofler, revne gulerødder	☐ Risengrød m/ smør og kanel
7 ☐ Farsbrød m/persille og æbler, brun sovs, kartofler og blomkål	☐ Frugtgrød med mælk
8 ☐ Nakkesteg med champignon, løg, bacon, Skysovs og kartofler	☐ Minestrone suppe med bacontern
9 ☐ Stegt fiskefilet m/ persillesovs, kartofler og gulerødder	☐ Chokoladebudding med flødeskum
10 ☐ Pasta carbonara	☐ Ugens suppe
11 ☐ Kartoffel Moussaka	☐ Pandekager med syltetøj
12 ☐ Kødsovs m/ kartoffelmos og blomkålsblanding	☐ Æblesuppe med tvebakker

Andet godt:

☐ Chokoflager (småkager) ej som diæt	☐ Protino citron-vanille 2,5 dl	☐	☐
☐ Øllebrød til morgenmaden	☐ Protino blåbær 2,5 dl	☐ 1 glas øko rødkål	☐ Salat m/ selleri, æble, valnødder, vindruer i dressing
☐ Lille piskefløde	☐ Protino hindbær 2,5 dl	☐	☐

Ret til ændringer forbeholdes**Vend >>>**

Ta' selv menu - sammensæt din mad som du selv lyster

Hovedret uden tilbehør

- 1 ☐ Mexicansk linsegryde
- 2 ☐ Boller i carrysovs
- 3 ☐ Pandestegte frikadeller m/ stuvet hvidkål
- 4 ☐ Pølser med ketchup og sennep
- 5 ☐ Kyllingebryst i mangosovs
- 6 ☐ Paneret flæsk m/ lys løgsovs
- 7 ☐ Farsbrød m/persille og æbler og brun sovs
- 8 ☐ Nakkesteg med skysovs
- 9 ☐ Stegt fiskefilet m/ persillesovs
- 10 ☐ Carbonara evt. til pasta
- 11 ☐
- 12 ☐ Kødsovs

Tilbehør

- ☐ Rå kartofler med skræl
- ☐ Kogte kartofler
- ☐ Kartoffelmos
- ☐ Ovnstegte kartoffelbåde
- ☐ Kold Kartoffelsalat
- ☐ Flødekartofler
- ☐ Pasta
- ☐ Bagekartoffel med smør
- ☐ Hvidløgskartofler

Tilbehør

- ☐ Bulgur
- ☐ Gulerødder
- ☐ Kroblanding
- ☐ Champignon, løg, bacon
- ☐ Wokgrønt
- ☐ Ærter
- ☐ Ratatouille
- ☐ Løse ris
- ☐ Gurkemeje ris

Ta' selv menuer, leveres som almindelig portionsstørrelse, i adskilte bakker.

Bestil 1 x hovedret og hertil 2 x tilbehør

Hilsen fra køkkenet



Pludselig bliver det vinter, bestil evt. en ekstra portion mad, så du er sikker på at have nok, selvom vi måske skulle blive forsinket.

Håndmad (ej som diæt)

- ☐ 1. Æg med mayonnaise tomat og agurk
- ☐ 2 :Flækesteg m/rødkål ,agurkesalat ,appelsin
- ☐ 3: Fiskefrikadelle m/ remoulade, citron, agurk
- ☐ 4.Hamburgerryg Italiensksalat tomat agurk
- ☐ 5: Kalkun med pickles, rød peber
- ☐ 6: Leverpostej med champignon og rødbede

Vend >>>