

SØNDERUP LANDKØKKEN

Gammelholmvej 4, 9541 Suldrup

Mail.: landkokken@sonderuplandkokken.dk

Tlf: 98 65 32 94

Menuplan Januar 2025

NAVN: _____

ADRESSE: _____

BY: _____

| DATO | MENU 1 | X | MENU 2 | X | Biret | X | Suppe (Hovedret) | 1. Håndmad | 2. Håndmad | 3. Håndmad | Proteindrik | Øllebrød | Kage | KLIMAVENTLIG KOST | X |
|------|--------|---|---|---|---|---|---------------------|------------|------------|------------|-------------|----------|------|---|---|
| ons | 1 | | kalvefrikasse med ærter - asparges og kartofler | | snitzel m/grønsager, bearnaisesovs, kartofler | | | | | | | | | burger med grønsagsbøf salat, tomat, agurk, dressing | |
| tors | 2 | | rødspættefilet med kartofler, persillesovs og grønsager | | farsbrød med grønsager, sovs og kartofler | | | | | | | | | kyllingepølser m/grov pasta og stegte rodfrugter | |
| fre | 3 | | hvidkålsroulette m/grønsager, lys sovs, kartofler | | Aspargessuppe med kødboller og brød | | | | | | | | | dampet hvid fisk, urtesovs, grønsager og kartofler | |
| lør | 4 | | Benløse fugle med grønsager, sovs og kartofler | | kalkunbryst med kartofler svampesovs og grønsager | | | | | | | | | gryderet med plantekød, vilde ris og grønsager | |
| søn | 5 | | skinke med aspargessovs, grønsager og kartofler | | bøf i bacon m/svampesovs, kartofler og grønt | | | | | | | | | dampet laks med kartofler, tomatsovs og grønsager | |
| man | 6 | | kyllingebryst med skysovs, grønsager og kartofler | | tyk rød pølse med varm kartoffelsalat | | | | | | | | | grønsagsforårsruller m/ris, karrysovs og grønsager | |
| tirs | 7 | | stillehavsrødspætte, grønt, remouladesovs, kartofler | | millionbøf med kartofler | | | | | | | | | grønsagstærter med pastasalat | |
| ons | 8 | | stegt medister med rødkål, sovs og kartofler | | kyllingelår m/krydderkartofler, sovs og grønsager | | | | | | | | | veggie fingers m/nudler og stegte grønsager | |
| tors | 9 | | paneret flæsk med grønsager persillesovs og kartofler | | klar suppe m/kød-mel boller, urter og brød | | | | | | | | | laksefrikadeller m/kartofler, gulerodssalat | |
| fre | 10 | | karbonader m/stuvet grønærter og kartofler | | kylling i karry m/løse ris og grønsager | | | | | | | | | grønsagssouffle m/brocceci, blomkål og stegte kartofler | |
| lør | 11 | | kalvesteg med grønsager, sovs og kartofler | | stjernesud, 2 stegte fisk, rejer, asparges, svampe | | | | | | | | | kyllingebryst m/paprikasovs, kartofler, grønt | |
| søn | 12 | | bøf med bløde løg, sovs og kartofler | | dampet laks m/kartofler citronsovs, grønsager | | | | | | | | | porrer/kyllingetærte m/grønsager | |
| man | 13 | | kyllingbryst m/paprikasovs, grønsager og kartofler | | svensk pølseret med grønsager | | | | | | | | | blomkålsbøf med grønsager, ris og sovs | |
| tirs | 14 | | millionbøf med kartoffelmos | | æggekage med bacon og kartofler | | | | | | | | | risengrød med kanelsukker og smør | |
| ons | 15 | | forloren hare m/grønsager, vildtsovs og kartofler | | guleærter med kogt medister, flæsk og sennep | | | | | | | | | kyllingefrikadeller med sovs, kartofler og grønsager | |
| tors | 16 | | sammenkogt gris m/porre, gulerod og kartofler | | kalkun gorden bleu, kartofler svampesovs og grønsager | | | | | | | | | risret med rejer, muslinger og grønsager | |

SØNDERUP LANDKØKKEN

Gårmeelholmvej 4, 9541 Suldrup

Mail.: landkokken@sonderuplandkokken.dk

Tlf: 98 65 32 94

Menuplan Januar 2025

| | | | | | Suppe (Hovedret) | 2 Håndmad | 3 Håndmad | Proteindrik | Øllebrød | Kage | | |
|------------|-----------|--|---|---|---------------------|--------------|--------------|-------------|----------|------|---|--|
| fre | 17 | farseret porre med porresovs, grønsager og kartofler | stegt kalvelever med bløde løg, sovs og kartofler | æblekage med flødeskum, ribsgele | | | | | | | spaghetti med krydret plante bolognese og grønsager | |
| lør | 18 | skinkeschnitzel m/brun sovs, kartofler og grønsager | kalkunbryst med flødekartofler og grønsager | sveskekage, makroner, flødeskum | | | | | | | tunmusse, pyntet med rejer, salat, dressing og brød | |
| søn | 19 | flæskesteg med rødkål, sovs og kartofler | tarteletter med høns i asparges | citronfromage med flødeskum | | | | | | | laks med citronsovs, kartofler og grønsager | |
| man | 20 | skrubbefilet med persillesovs, grønsager og kartofler | farsbrød med grønsager, kartofler og vildtsovs | pandekager med nøddecreme, fløde | | | | | | | selleribøf med rodfrugter og vilde ris | |
| tirs | 21 | hønsefrikasse med ærter, asparges og kartofler | boller i karry med ris og grønsager | æbleskiver med jordbærsyltetøj | | | | | | | dampet fiskefilet, dildsovs, gulerodssalat | |
| ons | 22 | frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler | kyllinglår med kartofler, sovs, grønsager | pærer, mandarin med flødeskum | | | | | | | grønsagslasagne med salat | |
| tors | 23 | sammenkogt af svinekød med kartoffelmos | oksekøds lasagne med grønsager | stikkelsbærgrød med 1/4 økologisk mælk | | | | | | | risengrød med smør og kanelsukker | |
| fre | 24 | kyllingbryst med sovs, grønsager og kartofler | brændende kærlighed med kartoffelmos | frugtsalat med fløde | | | | | | | omelet med svampe, grønsager og kartofler | |
| lør | 25 | oksesteg m/peberrodssovs, grønsager, kartofler | kalkunbryst med flødekartofler og grønsager | vaniliebudning med saftsovs | | | | | | | rødbedebof, grønsager, sovs og kartofler | |
| søn | 26 | paneret kotelet med sovs grønsager og kartofler | stjernesnud med 2 stegte fisk, rejer, pynt, dressing | appelsinfromage med flødeskum | | | | | | | grønsagstærter med krydderurter | |
| man | 27 | fiskefrikadeller m/grønt, persillesovs og kartofler | karbonader med grønsager, sovs og kartofler | ferskner, flødeskum, pynt hindbærpure | | | | | | | grydestegt kylling med persille, sovs og kartofler | |
| tirs | 28 | kyllingbryst med paprikasovs, grønsager og kartofler | tyk rød pølse med hvid sovs og kartofler | pandekager med jordbærsyltetøj | | | | | | | gryderet med plantekød, grov pasta og grønsager | |
| ons | 29 | kødboller i sur/sød sovs, kartofler og grønsager | kalkun corden bleu med grønsager, tomatsovs, kartofler | pære m/after eight chokolade, flødeskum | | | | | | | kyllingefrikadeller, rodfrugter, sovs og krydderkartofler | |
| tors | 30 | stegt medister med stuvet hvidkål og kartofler | kalvehjarter i flødesovs med kartofler | sveskegrød med 1/4 økologisk mælk | | | | | | | fiskefilet med citronsovs, grønsager, kartofler | |
| fre | 31 | oksegullasch med gulerødder og kartoffelmos | forloren and m/æbler - svesker sovs, grønt og kartofler | jordbærkage, makroner, flødeskum | | | | | | | tarteletter med rejer og asparges | |

Tilvalg/Afbestilling

Såfremt menuplan ikke returneres senest 12/12 leveres menu 1.

22,-
kr.
27,-
kr.
20,-

Vi laver også ordinerede diæter og gelesmørrebrød. Blot ring.