

SØNDERUP LANDKØKKEN

Gammelholmvej 4, 9541 Suldrup

Mail.: landkokken@sonderuplandkokken.dk

Tlf: 98 65 32 94

Menuplan Marts 2025

NAVN: _____

ADRESSE: _____

BY: _____

	DATO	MENU 1	X	MENU 2	X	Biret	X	Suppe (Hovedret)	1. Håndmad	2. Håndmad	Proteindrik	Øllebrød	Kage	KLIMAVENTLIG KOST	X
Lør	1	skinkeschnitzel m/ærter, brun sovs og kartofler		tarteletter med høns i asparges		æblekage med flødeskum								indbagt laks med citronsovs, grøntsager og kartofler	
søn	2	hamburgerryg m/kartofler, grøntsager, aspargessovs		kalkunbryst med lys sovs, kartofler og grøntsager		romfromage med flødeskum								grøntsagstærte med salatmix og brød	
man	3	fiskefrikadeller m/grønt, persillesovs og kartofler		farsbrød med grøntsager, sovs og kartofler		vafler med jordbær syltetøj								blomkålsbøf med sovs, ris og grøntsager	
tirs	4	kalkun gordon bleu med paprikasovs, kartofler, grønt		røde pøiser med varm kartoffelsalat og grøntsager		abrikoskage med flødeskum og nødder								fiskefilet m/urtesovs, kartofler og grøntsager	
ons	5	frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler		kyllingelår med ris, tomatsovs og grøntsager		frugtsalat m/fløde og chokoladedrys								gyderet med plantekød, grøntsager og kartofler	
tors	6	sammenkogt af gris, perleløg m/kartoffelmos og grønt		Klar suppe med kød/melboller urter og brød		jordbær/rabarber grød med 1/4 øko. mælk								kyllingspyd med stegte ris og grøntsager	
fre	7	farseret porre m/grøntsager, porresovs og kartofler		okselasagne med grøntsager		pære med makronfløde								grøntsagsbøf med kartofler og salatmix	
lør	8	benløsefugle med grøntsager, sovs og kartofler		dampet laks med citronsovs, grøntsager og kartofler		svesketrifli m/makron, creme og fløde								gydestegt kylling med kartofler, sovs og grøntsager	
søn	9	flæskesteg med rødkål, sovs og kartofler		bøf med bearnaisesovs, kartofler og grøntsager		citronfromage med flødeskum								tunmusse med salat, rejer, dressing og brød	
man	10	Kylling i karry m/æbler, peberfrugt og kartofler		farsbrød med grøntsager, brun sovs og kartofler		ferskner, flødeskum, pynt hindbærpure								selleribøf med rodfrugt, vilde ris og smørsovs	
tirs	11	rødspættefilet med persillesovs, grøntsager og kartofler		karbonade med stuvet spinat og kartofler		pandekager med syltetøj								spaghetti med grøntsagsbolognese	
ons	12	stegt medister med rødkål, sovs og kartofler		kyllingebryst m/stegte rodfrugter, sovs og grov pasta		pære m/flødeskum og chokoladedrys								risret med rejer, muslinger og grøntsager	
tors	13	millionbøf med kartoffelmos		æggekage med bacon og kartofler		solbægrød med 1/4 øko. mælk								grøntsagslasagne med salatmix	
fre	14	forloren hare m/grøntsager, vildtsovs og kartofler		guleærter med kogt flæsk, medister og sennep		jordbærkage med makron og flødeskum								kogt torsk med sennepssovs, grøntsager og kartofler	
lør	15	skinke m/svampesovs, kartofler og grøntsager		benløsefugle med grøntsager og kartoffelmos		frugtsalat med fløde og chokoladesovs								grøntsagstærte med bulgursalat	
søn	16	kalvesteg med grøntsager, sovs og kartofler		kotelet i fad med grøntsager og kartofler		appelsinfromage flødeskum, nødder								kyllingeburger med salat, tomat, agurk og dressing	

SØNDERUP LANDKØKKEN

Gårmeelholmvej 4, 9541 Suldrup

Mail.: landkokken@sonderuplandkokken.dk

Tlf: 98 65 32 94

Menuplan marts 2025

					Suppe (Hovedret)	2 Håndmad	3 Håndmad	Proteindrik	Øllebrød	Kage		
man	17	hvidkålsrouletter m/lys sovs, grøntsager og kartofler	kalkunschnitzel med sovs, kartofler og grøntsager	pære med flødeskum og chokoladedrys							fiskefilet med sovs, kartofler og grøntsager	
tirs	18	kyllingebryst m/skysovs, grøntsager og kartofler	boller i karry med løse ris og grøntsager	ferskner og ananas med flødeskum							blomkål bøf med kartofler, sovs og grøntsager	
ons	19	forloren and m/æbler+svesker grøntsager, sovs og kartofler	fiskefrikadeller med kartofler remouladesovs og grøntsager	blommekage med makroner+flødeskum							kyllingelår med kartofler, sovs og salatmix	
tors	20	frikadeller med rødkål, brun sovs og kartofler	hvidkåls gryde med oksekød og grov pasta	vafler med jordbærsyltetøj							kyllingekødboller med ris, karrysovs og grøntsager	
fre	21	paneret flæsk m/persillesovs kartofler og grøntsager	biksemad med bearnaisesovs	frugtsalat med råcreme							tarteletter med grønærter og persille	
lør	22	oksesteg m/peberrodssovs, grøntsager og kartofler	kotelet i fad med kartofler og grøntsager	æblekage, flødeskum og æblekagerasp							grøntsagstærter med røget laks og salatmix	
søn	23	paneret kotelet m/sovs, kartofler og grøntsager	stjernesnud, 2 stegte fisk, rejer, asparges, dressing	citronfromage med flødeskum							kalkunsteak med fyldte kartofler og grøntsager	
man	24	hønsfrikasse med ærter, asparges og kartofler	svensk pøseret med grøntsager	pandekager med fløde og nøddecreme							omelet med svampe, grøntsager og kartofler	
tirs	25	sammenkogt af gris, rodfrugter og kartoffelmos	kyllingelår med stegte kartofler, sovs og salatmix	åbrikoskage med fløde og mandler							linse/bønne gryde med ris	
ons	26	kødboller i sur/sød sovs med grøntsager og kartofler	stegt kalvelever med bløde løg, sovs og kartofler	ostelagkage med bær							timianstegt kylling m/rodfrugt, bearnaisesovs og pasta	
tors	27	farsbrød med vildtsovs kartofler og grøntsager	aspargessuppe med kødboller og brød	skovbærgrød med 1/4 øko. mælk							dampet hvid fisk m/sovs og kartofler, gulerodssalat	
fre	28	rødspættefilet m/grøntsager remouladesovs og kartofler	brændende kærlighed med kartoffelmos	pære og mandariner med flødeskum							grøntsagsruller med ris og tomatsovs	
lør	29	kalvefrikasse med ærter, asparges og kartofler	skinke med flødekartofler og grøntsager	jordbærtrifli med makroner, creme, fløde							kyllingefrikadeller, rodfrugter, sovs og kartofler	
søn	30	bøf med bløde løg, sovs og kartofler	svinekam m/waldorfsalat, bønner, sovs og kartofler	fløderand med jordbærsovs							Dampet laks, citronsovs, kartofler og grøntsager	
man	31	karbonader med stuvet grønærter og kartofler	kyllingegryde i tomat-paprikasovs m/ris og grønt	pandekager med syltetøj							omelet med svampe, grøntsager og kartofler	

Tilvalg/Afbestilling

Såfremt menuplan ikke returneres senest 14/2 leveres menu 1.

24,-
kr.
30,-
kr.
20,-

Vi laver også ordinerede diæter og gelesmørrebrød. Blot ring.