

# SØNDERUP LANDKØKKEN

Gammelholmvej 4, 9541 Suldrup

Mail.: [landkokken@sonderuplandkokken.dk](mailto:landkokken@sonderuplandkokken.dk)

Tlf: 98 65 32 94

## Menuplan August 2025

NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

BY: \_\_\_\_\_

| DATO | MENU 1 | X                                                        | MENU 2 | X                                                      | Biret | X                                                | Suppe<br>(Hovedret) | 2 Håndmad | 3 Håndmad | Proteindrik | Øllebrød | Kage | KLIMAVENTLIG KOST                                       | X |
|------|--------|----------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-------------|----------|------|---------------------------------------------------------|---|
| fre  | 1      | Hvidkålsrouletter m/grønt-sager, sovs og kartofler       |        | Stegt kyllinglår med grøntsager, brun sovs og ris      |       | Ferskner, flødeskum og hindbærsovs               |                     |           |           |             |          |      | Veganske frikadeller med kold kartoffelsalat            |   |
| lør  | 2      | Skinkeschnitzler m/ grøntsager, sovs og kartofler        |        | Kalvesteg med grøntsager, sovs og kartofler            |       | Frugtsalat med vaniljeflødeskum                  |                     |           |           |             |          |      | Grønsagsbøf m/ris, urtesovs og græsk                    |   |
| søn  | 3      | <b>Flæskesteg m/rødkål, sovs og kartofler</b>            |        | <b>Bøf sandwich med tilbehør</b>                       |       | <b>Citronfromage med flødeskum</b>               |                     |           |           |             |          |      | <b>Kogt torsk m/sennepsovs, grøntsager og kartofler</b> |   |
| man  | 4      | Hønsefrikasse med ærter, asparges og kartofler           |        | Tyk rød pølse, hvid sovs, grøntsager og kartofler      |       | Vafler med jordbærsyltetøj                       |                     |           |           |             |          |      | Vegansk schnitzel med grøntsager, lys sovs og brune ris |   |
| tirs | 5      | Kalkunschnitzel m/peber-sovs, grøntsager og kartofler    |        | Stegt medister med stuvet sommerkål og kartofler       |       | Abrikoskage, mandler og flødeskum                |                     |           |           |             |          |      | Alaska fiskefilet m/citronsovs, kartofler               |   |
| ons  | 6      | Frikadeller med rødkål, sovs og kartofler                |        | Kødsovs med pasta                                      |       | Ferskner og ananas med flødeskum                 |                     |           |           |             |          |      | Kylling i curry m/ananas, peberfrugt og ris             |   |
| tors | 7      | Sammenkogt af svinekød, gulerødder, svampe, kartofler    |        | Tarteletter med høns i asparges                        |       | Koldskål med kammerjunker                        |                     |           |           |             |          |      | Grønsags lasange med salatmix                           |   |
| fre  | 8      | Forloren hare, grøntsager, vildt sovs og kartofler       |        | Okse lasange med salat mix                             |       | Rabarberkage med flødeskum                       |                     |           |           |             |          |      | Dampet hvid fisk m/lys sovs, kartofler og grøntsager    |   |
| lør  | 9      | Benløse fugle med grøntsager, sovs og kartofler          |        | Karbonader m/grøntsager, sovs og kartofler             |       | Pære med makronfløde                             |                     |           |           |             |          |      | Rødbedebøf m/vilde ris, grøntsager og urtesovs          |   |
| søn  | 10     | <b>Hamburgerryg m/grønt, aspargessovs og kartofler</b>   |        | <b>Dampet laks m/lys sovs, grøntsager og kartofler</b> |       | <b>Jordbærtrifli, makron, creme og flødeskum</b> |                     |           |           |             |          |      | <b>Tunmousse med rejer, salat og brød</b>               |   |
| man  | 11     | Farseret porre m/porresovs, grøntsager og kartofler      |        | Svensk pølseret med grøntsager                         |       | Ferskner m/flødeskum                             |                     |           |           |             |          |      | Grønsagsrulle med lys sovs, grøntsager og ris           |   |
| tirs | 12     | Kyllingbryst m/paprikasovs, grøntsager og kartofler      |        | Frikadeller med grøntsager, sovs og kartofler          |       | Koldskål med kammerjunker                        |                     |           |           |             |          |      | Gryderet med plantekød, grøntsager og pasta             |   |
| ons  | 13     | Rødspættefilet, persillesovs, grøntsager og kartofler    |        | Farsbrød m /stuvet spinat, grøntsager og kartofler     |       | Pandekager med nøddecreme og fløde               |                     |           |           |             |          |      | Kyllingelår m/kartofler, sovs og salatmix               |   |
| tors | 14     | Kalkun cordon bleu, kartofler, grøntsager og whiskeysovs |        | Gryderet med oksekød, sommerkål og kartofler           |       | Jordbærgrød med 1/4 øko. mælk                    |                     |           |           |             |          |      | Dampet hvid fisk, citronsovs, grøntsager og kartofler   |   |
| fre  | 15     | Kødboller i sur/sød sovs, grøntsager og kartofler        |        | Æggekage med bacon og kartofler                        |       | Frugtsalat, flødeskum og chokolade drys          |                     |           |           |             |          |      | Grønsagstærte med timian kartofler, tomat salat         |   |
| lør  | 16     | Kalvefrikasse m/asparges, ærter og kartofler             |        | Svinekam med flødekartofler og grøntsager              |       | Æblekage med flødeskum                           |                     |           |           |             |          |      | Dampet laks m/lys sovs, kartofler og grøntsager         |   |

# SØNDERUP LANDKØKKEN

Gårnholmvej 4, 9541 Suldrup

Mail.: [landkokken@sonderuplandkokken.dk](mailto:landkokken@sonderuplandkokken.dk)

Tlf: 98 65 32 94

## Menuplan August 2025

|      |    |                                                         |  |                                                              |  |                                      | Suppe<br>(Hovedret) | 2 Håndmad | 3 Håndmad | Proteindrik | Øllebrød | Kage |                                                       |  |
|------|----|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-------------|----------|------|-------------------------------------------------------|--|
| søn  | 17 | Bøf med bløde løg, sovs og kartofler                    |  | Tarteletter med høns i asparges                              |  | Appelsinfromage med flødeskum        |                     |           |           |             |          |      | Kyllingefrikadeller med kold kartoffelsalat           |  |
| man  | 18 | Frikadeller med grøntsager, kartofler og sovs           |  | Forårsruller m/karrysovs, grøntsager og ris                  |  | Pandekager med jordbærsyltetøj       |                     |           |           |             |          |      | Kylling med persille, kartofler, sovs og grøntsager   |  |
| tirs | 19 | Pan. sejfilet m/persillesovs, kartofler og grøntsager   |  | Farseret porre med lys sovs, grøntsager og kartofler         |  | Ostelagkage med bær                  |                     |           |           |             |          |      | Rødbedebof m/grøntsager, vilde ris og sovs            |  |
| ons  | 20 | Sammenkogt af svinekød, porre, perleløg og kartoffelmos |  | Kyllingefrikadeller med sovs, kartofler og grøntsager        |  | Frugtsalat med råcreme               |                     |           |           |             |          |      | Grønsagstærte med pasta og gulerodssalat              |  |
| tors | 21 | Kyllingbryst m/grøntsager, brun sovs og kartofler       |  | Røde pølser med løgsovs, kartofler og grøntsager             |  | Koldskål med kammerjunker            |                     |           |           |             |          |      | Stegt fisk m/kartofler, stegte rodfrugter og sovs     |  |
| fre  | 22 | Karbonader med stuvet grønærter og kartofler            |  | Kalkungryde med grøntsager og kartofler                      |  | Pære m/flødeskum og chokoladesovs    |                     |           |           |             |          |      | Omelet med svampe, grøntsager og kartofler            |  |
| lør  | 23 | Oksegullasch m/gulerødder og kartofler                  |  | Kalkuncouvette m/fløde-kartofler og grøntsager               |  | Vanilje budding med jordbærsovs      |                     |           |           |             |          |      | Falafler med stegte rodfrugter, kartofler og sovs     |  |
| søn  | 24 | Paneret kotelet m/grøntsager, sovs og kartofler         |  | Bøf med bearnaisesovs, grøntsager og kartofler               |  | Æblekage m/ fløde-skum og ribsgele   |                     |           |           |             |          |      | Tarteletter med rejestuvning                          |  |
| man  | 25 | Kylling i karry m/æbler, ærter og kartofler             |  | Frikadeller med løgsovs, kartofler og grøntsager             |  | Frugtsalat med flødeskum             |                     |           |           |             |          |      | Laksefrikadeller m/sovs, kartofler og grøntsager      |  |
| tirs | 26 | Fiskefrikadeller, persillesovs, grøntsager og kartofler |  | Forloren and med æbler, svesker, sovs og grøntsager          |  | Pandekager med jordbærsyltetøj       |                     |           |           |             |          |      | Grønsagsfrikadeller med sovs, kartofler og grøntsager |  |
| ons  | 27 | Farsbrød m/tyttebærsovs, grøntsager og kartofler        |  | Fyldte pandekager med salatmix                               |  | Sveskekage med flødeskum, chokolade  |                     |           |           |             |          |      | Svensk pølseret med kyllingpølser og grøntsager       |  |
| tors | 28 | Millionbøf med kartoffelmos                             |  | Ising filet med remoulade-sovs, grøntsager og kartofler      |  | Solbær/ribs grød med 1/4 øko. mælk   |                     |           |           |             |          |      | Grønsagsbøf med lys sovs, grøntsager og vilde ris     |  |
| fre  | 29 | Stegt medister med rødkål, sovs og kartofler            |  | Kyllingbryst i tomatflødesovs med grøntsager og pasta        |  | Jordbærkage med makroner / flødeskum |                     |           |           |             |          |      | Vegansk schnitzel m/grønt-sager, sovs og kartofler    |  |
| lør  | 30 | Skinke m/aspargessovs, grøntsager og kartofler          |  | Kotelet i fad med grøntsager og kartofler                    |  | Pære og mandariner med flødeskum     |                     |           |           |             |          |      | Kyllingespyd m/krydder-kartofler og salatmix          |  |
| søn  | 31 | Oksesteg med bønner, sovs og kartofler                  |  | Stjernesnud m/2 stegte fisk, rejer, salat og dressing (kold) |  | Citronfromage med flødeskum          |                     |           |           |             |          |      | Kalkun med flødekartofler og grøntsager               |  |

### Tilvalg/Afbestilling

Såfremt menuplan ikke returneres senest **16/7** leveres menu 1.

Maden kan afbestilles eller ekstra bestilles dagen før inden kl. 14.00.

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

Vi laver også ordinerede diæter og gelesmørrebrød. Blot ring.