SØNDERUP LANDKØKKEN **TLF.: 98 65 32 94**

Mail: landkokken@sonderuplandkokken.dk

Menuplan
November 2026

Dato	Menu 1	(X)	Menu 2	(X)	Biret	(X)	Suppe hovedret	2 håndmad	3 håndmad	Proteindrik	Øllebrød	Kage	Menu 3 (Klimavenlig)	(X)
Søn 01	Pan. kotelet m/grøntsager, sovs og kartofler		Dampet laks m/grønt, citronsovs og kartofler		Citronfromage med flødeskum								Vegetar schnitzel m/grøntsager, sovs og ris	
Man 02	Kalkunschnitzel m/grøntsager, svampesovs og kartofler		Farsbrød med grøntsager, tyttebærsovs og kartofler		Pære m/flødeskum og hindbærsovs								Grøntsagsfrikadelle m/grønt, sovs og kartofler	
Tir 03	Kødboller med grøntsager, lys sovs og kartofler		Isingfilet med grøntsager, lys sovs, kartofler		Pandekager med jordbærsyltetøj								Kyllingelår med ris, sovs og gulerodssalat m/rosiner	
Ons 04	Oksegullasch med gulerødder og kartoffelmos		Frankfurter med grøntsager og varm kartoffelsalat		Ananas og ferskner med flødeskum								Grøntsagstærte m/pasta og grøntsager	
Tor 05	Kogt kylling med grøntsager, peberrodssovs og kartofler		Gule ærter m/kogt flæsk og medister		Abrikosgrød med 1/4 økol. mælk								Røget makrel med grønt, citronsovs og kartofler	
Fre 06	Forloren hare med grøntsager, vildtsovs og kartofler		Stegt kyllingelår m/grøntsager, sovs, kartofler		Jordbærkage med makroner og flødeskum								Risengrød med kanelsukker og smør	
Lør 07	Skinke med grøntsager, aspargessovs og kartofler		Kalkunbryst med grøntsager og flødekartofler		Ostelagkage med bær								Selleribøf m/grøntsager, sovs og kartofler	
Søn 08	Kalvesteg med grøntsager, sovs og kartofler		Kold stjerneskud m/2 stegte fisk, rejer, asparges og pynt		Chokoladefromage m/flødeskum								Vegansk ret med grøntsager og samosa	
Man 09	Hønsefrikassé med ærter, asparges og kartofler		Æggekage m/pølsestykker, grøntsager og kartofler		Æblekage med flødeskum og ribsgele								Øllebrød med flødeskum	
Tir 10	Andesteg med rødkål, brunede kartofler, sovs og kartofler		Stegt medister med rødkål, sovs og kartofler		Ris a la mande med kirsebærsovs								Kogt torsk m/grøntsager, sennepssovs og kartofler	
Ons 11	Farseret porre med grøntsager, porresovs og kartofler		Boller i karry med ris og grøntsager		Frugtsalat m/vaniljecreme								Blomkålsbøf med risotto med spinat	
Tor 12	Rødspættefilet med grøntsager, persillesovs og kartofler		Brændende kærlighed med kartoffelmos og spejlæg		Æbleskiver med jordbærsyltetøj								Kylling m/persille, grønt, sovs og kartofler	
Fre 13	Karbonader med stuvet grønærter og kartofler		Fiskefrikadeller med grøntsager, persillesovs og kartofler		Blommekage med flødeskum								Porretærte m/pasta og gulerodssalat	
Lør 14	Kalvefrikasse med ærter, asparges og kartofler		Kalkunsteg med grøntsager, sovs og kartofler		Pære m/flødeskum og chokoladesovs								Laksefrikadeller m/grønt, sovs og kartofler	
Søn 15	Flæskesteg med rødkål, sovs og kartofler		Tarteletter m/høns i asparges		Jordbærtrifli m/makron, creme og flødeskum								Indbagt laks m/grønt-sager, sovs og kartofler	
Man 16	Skinkeschnitzel m/grøntsager, brun sovs og kartofler		Dampet hvid fisk m/grøntsager, sovs og kartofler		Pandekager med nøddecreme og fløde								Linsegryde m/grøntsager og kartoffelmos	

SØNDERUP LANDKØKKEN TLF.: 98 65 32 94
Mail: landkokken@sonderuplandkokken.dk

Menuplan November 2026

Dato	Menu 1	(X)	Menu 2	(X)	Biret	(X)	Suppe *hovedret*	2 håndmad	3 håndmad	Proteindrik	Øllebrød	Kage	Menu 3 (Klimavenlig)	(X)
Tir 17	Sammenkogt af svinekød m/grøntsager og kartoffelmos		Lasagne m/grøntsager		Mirabellegrød med 1/4 økol. mælk								Tarteletter m/høns i asparges	
Ons 18	Forloren and m/svesker+æbler, grøntsager, sovs og kartofler		Stegt kalvelever med bløde løg, sovs og kartofler		Æbletrifli, creme, makroner, flødeskum								Stegt kyllingelår m/sovs, kartofler og coleslaw	
Tor 19	Stegt medister med rødkål, sovs og kartofler		Aspargessuppe med kødboller og brød		Vafler med jordbærsyltetøj								Grøntsagssouffle m/krydderkartofler og urter	
Fre 20	Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler		Kyllingebryst m/grønt, sovs og kartofler		Pære med makronfløde								Grøntsagslasagne med salatmix	
Lør 21	Benløse fugle med grøntsager, sovs og kartofler		Skinke m/grønlangkål og brunede kartofler		Jordbær/rabarberkage med flødeskum								Indbagt laks m/grønt-sager, sovs og kartofler	
Søn 22	Bøf med bløde løg, sovs og kartofler		Svinekam m/grønt, kartofler, sovs og waldorfsalat		Citronfromage med flødeskum								Falafler med stuvet grønkål og kartofler	
Man 23	Fiskefrikadeller med grøntsager, persillesovs og kartofler		Farsbrød med grøntsager, sovs og kartofler		Sveskekage m/flødeskum og chokolade								Kyllingebryst i flødesovs, grøntsager og ris	
Tir 24	Kylling i karry m/æbler, ærter og kartofler		Svenske kødboller m/grøntsager, tyttebærsovs og kartofler		Rødgrød med fløde								Wokret med grøntsager og plantekød	
Ons 25	Karbonader med stuvet grønærter og kartofler		Kalvehjerter i flødesovs med grøntsager og kartofler		Ferskner m/flødeskum								Vegansk risret med grøntsager	
Tor 26	Millionbøf med kartoffelmos		Biksemad med spejlæg		Pandekager med jordbærsyltetøj								Risengrød med kanelsukker og smør	
Fre 27	Hvidkålsrouletter med grøntsager, lys sovs og kartofler		Paneret flæsk med grøntsager, persillesovs og kartofler		Bondepige med slør (æblegrød dessert)								Røget ørred m/stuvet spinat og kartofler	
Lør 28	Oksesteg med bønner, sovs og kartofler		Stegt kotelet med karrysovs, ananas og ris		Frugtsalat med råcreme								Cremet pasta m/svampe og parmesan ost	
Søn 29	Hamburgerryg m/grønlangkål og brunede kartofler		Bøf med grøntsager, bearnaisesovs og kartofler		Ris a la mande med kirsebærsovs								Tunmousse på salat med rejer, dressing og brød	
Man 30	Kalkun cordon bleu m/grøntsager, sovs og kartofler		Røde pølser med grøntsager, sovs og kartofler		Jordbærgrød med 1/4 øko. mælk								Dampet torsk m/grønt-sager, sovs og kartofler	

Tilvalg / Afbestilling.

Såfremt menuplan ikke returneres senest **15/10** leveres menu 1
Maden kan afbestilles eller ekstra kan bestilles dagen før inden kl. 09:30

Vi laver også ordinerede diæter og gelesmørrebrød. Blot ring