

A top-down view of a white oval plate with a blue floral pattern. The plate contains several dumplings (Madhus) in a light-colored sauce, garnished with black pepper. A wooden-handled fork is visible at the bottom. A teal text box is overlaid on the center of the plate.

DET DANSKE MADHUS

Menukort

Uge 41-42

Menukort

Uge 41

FORRETTER

- 1 Oksekødssuppe med kød- og melboller
- 2 Cremet aspargessuppe med kødboller
- 3 Indisk inspireret linsesuppe
- 4 Rejesalat med asparges, rugbrødsiks

KUNDEFAVORITTER

- 1 Boller i selleri, kartofler
- 2 Kylling i spicy karrysovs, mix af ris, ingefærkrydret ananaschutney
- 3 Svensk pølseret, blomkål
- 4 Pandestegte frikadeller, varm kartoffelsalat, ærter

HOVEDRETTER

- 5 Bagt farsbrød af okse med feta, persille, skysovs, kartofler, grønne bønner
- 6 Braiseret nakkefilét af gris, skysovs, kartofler, gammeldags rødkål
- 7 Karbonade, smørsovs, kartofler, ærter og gulerødder
- 8 Kalvegryde med jordskokker og svampe, kartoffelmos
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Gammeldags stegt flæsk, persillesovs, kartofler, syltede rødbeder
- 11 Spaghetti bolognese, champignon, selleri, gulerødder, hvidløg
- 12 Biksemad, ketchup, syltede rødbeder
- 13 Kyllingebryst, aspargessovs, kartofler, broccoli
- 14 Dhal med kokosmælk, courgetter og røde linser, ris - vegetarisk

DESSERTER

- 5 Abrikos-havtorngrød, mælk
- 6 Ananasfromage med flødeskum
- 7 Råsyltede blommer med kanel, vanilje- limecreme
- 8 Gammeldags hyldebærsuppe med æbler
- 9 Risengrød, kanelsukker, smørklat
- 10 Henkogte ferskner, hvid chokoladecreme
- 11 Jordbærgrød, mælk
- 12 Citronfromage med flødeskum
- 13 Gammeldags øllebrød med malt, fløde
- 14 Vaffel, jordbærmarmelade

SALATER

- 19 Iceberg med ærter og majs, olie-eddikedressing
- 20 Coleslaw med rodfrugter

Menukort

Uge 42

FORRETTER

- 1 Oksekødssuppe med kød- og melboller
- 2 Cremet blomkålssuppe
- 3 Flødelegeret tomatsuppe med kødboller
- 4 Klassisk tunmousse med dild, mini toast

KUNDEFAVORITTER

- 1 Traditionel forloren and m. svesker, skysovs, kartofler, ingefærkrydret blommekompot
- 2 Ovnstegt kylling, paprika-tomatsovs, kartofler, majs
- 3 Enebærgryde af gris i tern, kartoffelmos, broccoli
- 4 Pandestegte frikadeller, skysovs, kartofler, gammeldags rødkål

HOVEDRETTER

- 5 Karbonade, skysovs, kartofler, blomkål
- 6 Kogt kalvetykkam, peberrodssovs, kartofler, grønne bønner
- 7 Hvidkålsgrøde med oksekød og gulerødder tilsmagt med karry og soja, rugbrød
- 8 Ungkvæglever, skysovs med løg, kartofler, bløde løg
- 9 Hvidvinsdampet mørksej i cassoulet, ris
- 10 Mignon af gris, rødvinssovs med bacon, kartofler, ærter
- 11 Gule ærter, sprængt nakkefilet af gris, kartofler, syltede rødbeder
- 12 Klassiske hvidkålsrouletter, muskatsovs, kartofler, syltede rødbeder
- 13 Pasta med tomatflødesovs og kylling, hvidløgsmarinerede grønne bønner
- 14 Tomatdhal, røde linser og krydret rødløgspynt, mix af ris og græsk yoghurt - vegetarisk

DESSERTER

- 5 Brombær-ribsgrød, mælk
- 6 Panna cotta, brombærsirup
- 7 Henkogte pærer, karamelfløde
- 8 Romfromage med flødeskum
- 9 Ribssuppe med tvebakker
- 10 Gammeldags kærnemælkssuppe, rosiner
- 11 Jordbærgrød, mælk
- 12 Citronfromage med flødeskum
- 13 Gammeldags øllebrød med malt, fløde
- 14 Amerikanske pandekager, solbærmarmelade

SALATER

- 19 Revet gulerod med citron
- 20 Broccolisalat med bacon

Danmarks Motionsuge

I uge 41 kan du igen i år deltage i Danmarks Motionsuge. I denne uge byder foreninger landet danskerne velkommen til at udforske spændende og anderledes motionsaktiviteter. Ældre Sagen har sørget for en række begivenheder og aktive fællesskaber i deres lokalafdelinger over hele landet, der er skræddersyet til at imødekomme behovene hos de omkring 40.000 ældre, der motionerer gennem Ældre Sagen.

Ugen er designet til både de energiske, livlige motionister og dem med mere begrænset mobilitet. Og som de fleste ved, kan motion ikke udføres uden en sund og nærende kost, der giver kroppen den rette ernæring.

Med vores ernæringstilpassede mad er du uanset størrelse og form garanteret den helt rigtige kost og energi til at være aktiv. I disse uger kan du se frem til en nærende klassisk hvidkålsroulette med muskatsovs, kartofler og syltede rødbeder, eller er det måske dhal med kokosmælk, courgetter, røde linser og ris, der skal pryde dit middagsbord? Hvis ingen af de nævnte retter falder i din smag, så har du heldigvis flere pletsrud at ske frem til, eksempelvis:

- **Rejesalat med asparges og rugbrødsbites**
- **Braiseret nakkefilet af gris med skysovs, kartofler og gammeldags rødkål**
- **Råsyltede blomster med kanel og vanilje-limecreme**

Velbekomme

**DET DANSKE
MADHUS**

Mail: kundeservice@ddm.dk

Telefon: 70 70 26 46