



# 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

## HOVEDRETTER

- 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
- 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 Pasta 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, kannelsukker, smørklat
- 10 Henkogte ferskner, hvid chokoladecreme
- 11 Jordbærrød, mælk
- 12 Citronfromage med flødeskum
- 13 Gammeldags øllebrød med malt, fløde
- 14 Vaffel, jordbærmarmelade

## SALATER

- 19 Iceberg, agurk, pebermix og feta med creme fraiche dressing
- 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

## HOVEDRETTER

- 1 Traditionel forloren and med 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
- 5 Karbonade, skysovs, kartofler, blomkål
- 6 Kogt kalvetykkam, peberrodsovs, kartofler, grønne bønner
- 7 Hvidkålsgrøde med oksekød og gulerødder tilsmagt med karry og soja, rugbrød
- 8 Ungkvæg lever, 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 Rødbeder med selleri, æbler og solbær

# Danmarks Motionsuge

I uge 41 kan du igen i år deltage i Danmarks Motionsuge. I denne uge byder foreninger landet rundt, 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. Som de fleste ved, kan motion ikke udføres uden en sund og nærende kost, der giver kroppen den rette ernæring.

Så er det godt, at du med vores ernæringstilpassede mad, uanset størrelse og form, er garanteret den helt rigtige kost og energi til at være aktiv. I disse uger kan du se frem til en kalvegryde med jordskokker, svampe og kartoffelmos. Eller er det en kylling i spicy karrysovs med et miks af ris og ingefærkrydret ananaschutney, der skal få dig i topform?

Heldigvis er der naturligvis mange flere lækre og nærende retter at se frem til:

- **Pasta med tomatflødesovs, kylling og hvidløgsmanirede grønne bønner**
- **Brombær-ribsgrød og mælk**
- **Råsyltede blommer med kanel og vanilje-limecreme**

**Velbekomme**

**DET DANSKE  
MADHUS**

-----  
**Mail:** [kundeservice@ddm.dk](mailto:kundeservice@ddm.dk)

**Telefon:** 70 70 26 46