



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, rugbrødsikis

HOVEDRETTER

- 1 Boller i selleri, kartofler
- 2 Kylling Tikka Masala, mix af ris, mangochutney
- 3 Karbonade, lys flødesovs, kartofler, ærter og gulerødder
- 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 Svensk pølseret, blomkål
- 8 Kalvegryde med jordskokker og svampe, kartoffelmos
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Hamburgerryg, flødestuvet spinat, kartofler, gulerødder
- 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 Jordbærgrød, mælk
- 12 Citronfromage med flødeskum
- 13 Gammeldags øllebrød med malt, fløde
- 14 Vaffel, jordbærmarmelade

SALATER

- 19 Broccolisalat med bacon
- 20 Gulerødsrækost med iceberg og tranebær

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 Gris i sur-sødsovs med peberfrugt og bambusskud, ris
- 2 Ovnstegt kylling, paprika-tomatsovs, kartofler, majs
- 3 Traditionel forloren and med svesker, skysovs, kartofler, chilikrydret æblekompot
- 4 Pandestegte frikadeller, skysovs, kartofler, gammeldags rødkål
- 5 Karbonade, skysovs, kartofler, blomkål
- 6 Kogt kalvetykkam, peberrodssovs, kartofler, grønne bønner
- 7 Gule ærter, sprængt nakkefilet af gris, kartofler, syltede rødbeder
- 8 Ungkvæg lever, skysovs med løg, kartofler, bløde løg
- 9 Dampet mørksej i cassoulet, ris
- 10 Gammeldags stegt flæsk, persillesovs, kartofler, syltede rødbeder
- 11 Ramsløgmarineret filet af gris, flødekartofler, ovnbagte gulerødder med estragon
- 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, hindbærsovs
- 7 Henkogte pærer, karamelfløde
- 8 Svesketrifli med makroner, vaniljecreme, sherry, 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 Rød spidskål, blåbær, quinoa, persille og solsikkekerner
- 20 Iceberg, broccoli, gulerod, rødbede, ærter med fløde-eddike dressing

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 pasta bolognese med champignon, selleri, gulerødder og hvidløg. Eller er det en boller i selleri med kartofler, der skal få dig i topform? Heldigvis er der naturligvis mange flere lækre og nærende retter at se frem til:

- **Abrikos-havtorngrød med mælk**
- **Karbonade med skysovs, kartofler og blomkål**
- **Traditionel forloren and med svesker, vildtsovs, kartofler og chilikrydret æblekompot**

Velbekomme



**DET DANSKE
MADHUS**

Mail: kundeservice@ddm.dk

Telefon: 70 70 26 46