

# MENUKORT 3 - 2024

## LEVERINGS-DAGE

Mandag

Onsdag

Fredag

TIR

ONS

TOR

FRE

LØR

SØN

MAN

## HOVEDRETTER

2. **Vegetarisk kikærtefrikadelle**  
kartofler - frikassesovs
3. **Vegetarisk pastagratin**  
Vegetarisk pastagratin
4. **Stegt rødspættefilet**  
kartofler - persillesovs - grøntsagssymfoni

6. **Vegetarisk garbanzobønneret**

7. **Vegetarisk chili con carne**  
bulgur

10. **Vegetarisk krydret linsesovs**  
kartoffelmos
11. **Vegetarisk selleribøf m. løg**  
kartofler - persillesovs - rødbeder
12. **Vegetarisk karrygryde m. kikærter**  
kartofler
13. **Fiskelasagne m. dampet fisk med spinat - citron**

## FROKOSTANRETNING

- Rgt. filet - Sylte
- Nakkefilet - Fiskefrikadelle
- Spegepølse - Medister
- Ribbensteg - Kyllingesalat
- Hamburgerryg - Kalkunfrikadelle
- Spr. svinekam - Skinkesalat
- Rullepølse - Leverpostej



**Det gode madhus**

Ryttervej 39  
5700 Svendborg

Tlf.: 62 23 43 30 Hverdage kl. 9-14

Mail: dgm@svendborg.dk

Web: detgodemadhus.svendborg.dk

Ca. 30E% fra fedt pr. portion

Husk du kan markere ugens bestilte retter på dette menukort

| BIRETTER                                |   | Mandag |  | LEVERINGS-DAGE |     |        |     |     |  |
|-----------------------------------------|---|--------|--|----------------|-----|--------|-----|-----|--|
|                                         |   |        |  | Onsdag         |     | Fredag |     |     |  |
|                                         |   |        |  | TOR            | FRE | LØR    | SØN | MAN |  |
| 1. Stikkelsbærgrød med mælk             | ■ |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 2. Hyldebærsuppe med tvebakker          | ■ |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 3. Blomkålssuppe med blomkål            |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 4. Abrikosgrød med mælk                 | ■ |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 5. Hønsesalat m. ananas (excl. brød)    |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 6. Mandelbudding med saftsovs           | ■ |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 7. Frugtsalat med chokolade             |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 8. Klar suppe med boller og urter       |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 9. Svesketrifli med flødecreme          |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| 10. Tunmousse med dressing (excl. brød) |   |        |  |                |     |        |     |     |  |

| TILKØB                                                                            |   | Mandag |  | LEVERINGS-DAGE |     |        |     |     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|----------------|-----|--------|-----|-----|--|
|                                                                                   |   |        |  | Onsdag         |     | Fredag |     |     |  |
|                                                                                   |   |        |  | TOR            | FRE | LØR    | SØN | MAN |  |
| Råkost<br>gulerødder - hvidkål - mandariner (150 gr)                              |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Råkost m. grøn salat<br>m. grøn salat - cherrytomater - fetaost - agurk (150 gr.) | ■ |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Råkost<br>med rødkål - dadler - bladselleri og æbler (150 gr.)                    | ■ |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Ugens kage: Sirupskage med smørcreme                                              |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Ugens kage: Drømmekage                                                            |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Ugens kage: Drømmekage                                                            |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Øllebrød med mælk                                                                 | ■ |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Pandekager med syltetøj                                                           |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Protino energidrik 250 ml                                                         |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Kogte kartofler (200 gr.)                                                         |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Kartoffelmos (220 gr.)                                                            |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Kogte grøntsager - Blomkålsblanding<br>ærter - gulerødder - blomkål (100 gr.)     | ■ |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Protino dessert 80 ml - 2 stk.                                                    |   |        |  |                |     |        |     |     |  |
| Matilde Premium kakaomælk 200 ml                                                  |   |        |  |                |     |        |     |     |  |



Det gode madhus

Ryttervej 39  
5700 Svendborg

Tlf.: 62 23 43 30 Hverdage kl. 9-14

Mail: dgm@svendborg.dk

Web: detgodemadhus.svendborg.dk

■ Ca. 30E% fra fedt pr. portion

Husk du kan markere ugens bestilte retter på dette menukort