



MENUKORT 3 - 2023

LEVERINGS-DAGE

Mandag

Onsdag

Fredag

HOVEDRETTER

TIR ONS

TOR FRE

LØR SØN MAN

1. **Kogt kylling**
kartofler - frikassesovs ■
2. **Stegt kalvehjerter i flødesovs**
kartofler - asier
3. **Pasta carbonara**
med majs - skinke
4. **Stegt rødspættefilet**
kartofler - persillesovs - grøntsagssymfoni ■

5. **Stegt paneret karbonade**
kartofler - stuede ærter/gulerødder
6. **Krydret hakket oksegryde m. spinat - ingefær**
kogt bulgur ■
7. **Gammeldags stegt hel kyllingelår med persille**
kartofler - skysovs - hjemmelavet agurkesalat
8. **Forloren hare**
kartofler - vildtsovs - tyttebær

9. **Enebærgryde**
kartoffelmos - broccoli
10. **Gammeldags stegt paneret flæsk**
kartofler - persillesovs - rødbeder
11. **Barbecue marineret spareribs**
varm kartoffelsalat m. grøntsager
12. **Sprængt svinekam m. karry**
kartofler - karry/kokossovs - ærter ■
13. **Vegetarisk gulerodsfrikadelle m. feta**
kartofler - stuvet blomkål

FROKOST

- Frokostanretning**
Nakkesteg - Spr. kam - Brie - Spegepølse
- Frokostanretning (gratinkost)**
Nakkesteg - Spr. kam - Ostesalat - Ægge/kartoffelsalat
- Gelerugbrød**
gratinkost

det gode madhus

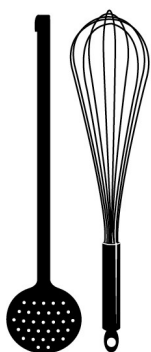
Ryttervej 39
5700 Svendborg
Tlf.: 62 23 43 30
Hjemmeside:
svendborg.dk/detgodemadhus
Telefontid: Hverdage mellem kl. 9-14

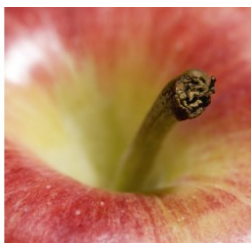
■ = Ca. 30E% fra fedt pr. portion

Husk at markere ugens bestilte retter.



Svendborg
Kommune





MENUKORT 3 - 2023

LEVERINGS-DAGE

Mandag

Onsdag

Fredag

BIRETTER

TIR ONS

TOR FRE

LØR SØN MAN

1. Stikkelsbærgrød med mælk ■

2. Hyldebærsuppe med tvebakker ■

3. Blomkålssuppe med blomkål

4. Jordbærgrød med mælk ■

5. Kyllingesalat med bacon (excl. brød)

6. Vanillebudding med saft sovs ■

7. Frugtsalat med chokolade

8. Tomatsuppe med kødboller

9. Svesketrifli med flødecreme

10. Tunmousse med dressing (excl. brød)

TILKØB

Råkost

gulerødder - hvidkål - mandariner (150 gr)

Råkost m. grøn salat

m. grøn salat - cherrytomater - fetaost - agurk (150 gr.) ■

Råkost

med rødkål - dadler - bladselleri og æbler (150 gr.) ■

Ugens kage: Banankage

Øllebrød med mælk ■

Pandekager med syltetøj

Protino energidrik 250 ml

Kogte kartofler (200 gr.)

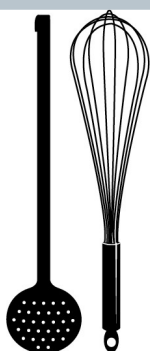
Kartoffelmos (220 gr.)

Kogte grøntsager - Romanescosymfoni ■

romaneskokål - bønner - gulerødder (100 gr.)

■ = Ca. 30E% fra fedt pr. portion

Husk at markere ugens bestilte retter.



det gode madhus

Ryttervej 39

5700 Svendborg

Tlf.: 62 23 43 30

Hjemmeside:

svendborg.dk/detgodemadhus

Telefontid: Hverdage mellem kl. 9-14



Svendborg
Kommune