



MENUKORT 3 - 2023

LEVERINGS-DAGE

Tirsdag

Torsdag

Lørdag

ONS

TOR

FRE

LØR

SØN

MAN

TIR

HOVEDRETTER

1. **Pasta carbonara**

med majs - skinke

2. **Stegt rødspættefilet**

kartofler - persillesovs - grøntsagssymfoni

3. **Stegt paneret karbonade**

kartofler - stuede ærter/gulerødder

4. **Krydret hakket oksegryde m. spinat - ingefær**

kogt bulgur

5. **Gammeldags stegt hel kyllingelår med persille**

kartofler - skysovs - hjemmelavet agurkesalat

6. **Forloren hare**

kartofler - vildtsovs - tyttebær

7. **Enebærgryde**

kartoffelmos - broccoli

8. **Gammeldags stegt paneret flæsk**

kartofler - persillesovs - rødbeder

9. **Barbecue marineret spareribs**

varm kartoffelsalat m. grøntsager

10. **Sprængt svinekam m. karry**

kartofler - karry/kokossovs - ærter

11. **Vegetarisk gulerodsfrikadelle m. feta**

kartofler - stuvet blomkål

12. **Hvidkålsrouletter**

kartofler - muskatsovs

13. **Kotelet i fad m. paprikasovs**

kartofler - romanescosymfoni

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

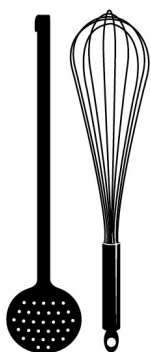
Hjemmeside:

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

Tirsdag

Torsdag

Lørdag

BIRETTER

ONS TOR

FRE LØR

SØN MAN TIR

1. Blomkålssuppe med blomkål

2. Jordbærgrød med mælk

3. Kyllingesalat med bacon (excl. brød)

4. Vanillebudding med saft sovs

5. Frugtsalat med chokolade

6. Tomatsuppe med kødboller

7. Svesketrifli med flødecreme

8. Tunmousse med dressing (excl. brød)

9. Mannagrød med kanelsukker og smør

10. Citronfromage med flødeskum

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.)

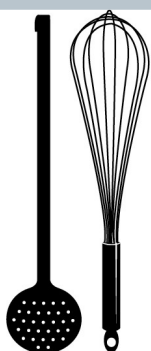
Kartoffelmos (220 gr.)

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: Hverdag mellem kl. 9-14



Svendborg
Kommune