



Uge 17

Madplanen gælder fra den dag, du får leveret mad i uge 17 og 7 dage frem.

Husk at et hvert u planlagt vægttab som ældre, har konsekvenser for ældres velfærd og sundhedstilstand, så hold øje med vægten.

Antal	Hovedretter
1	Sprængt svinekam, kartofler, mild fløde peberrodssauce og let kogt blomkål og kartotter
2	Oksesteg med kartofler, ribssauce, franske ærter
3	Frikadeller, kartofler, skysauce og rødkål
4	Stegt kyllingelår med krydderurter, ovnstegte kartofler, grillsauterede grøntsager og kryddersauce
5	Ungarsk gullasch hertil serveres kartofler og syltede asier
6	Kylling i karry serveret med løse ris og broccoli
7	Italiensk kødsovs med pasta
8	Kartoffelæggekage med purløg og bacon
9	Kalvelever med bløde løg, kartofler, sauce og smørstegte rosenkål
10	Den Grønne: Falafel med stegte ris og grøntsager, kold sauce
11	Ugens fisk: Indbagt sej med kartofler, remouladesovs og gulerødder

Valgfrit tilbehør til hovedretten							
	Rå kartofler	Kartofler	Stegte kartofler	Kartoffelmos	Pasta	Ris	Salat
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

Ekstra tilbud	Antal	Pris
2,5 dl. Øllebrød		16,00
2,5 dl. Aspargessuppe		18,00
2,5 dl. Klar suppe med boller og urter		18,00
½ stk. Smørrebrød		16,00
½ stk. Franskbrød med ost		16,00
½ stk. Franskbrød med pålæg		16,00
Frokostbakke: 2/2 rugbrød, smør, 2 slags pålæg med salat og pynt		25,00
Pålægskakke, 4 slags forskelligt pålæg		25,00
Risengrød med smør og kanelukker		18,00
Leverpostej med svampe og bacon		15,00
¼ liter proteindrik – hindbær - PROTINO		19,00
¼ liter proteindrik – blåbær - PROTINO		19,00
½ liter proteindrik – hindbær		22,00
½ liter proteindrik – vanilie/citron		22,00
Blandet salat/råkost		12,00
Kage, uspecificeret		13,00
Småkager, hjemmebagte 200 gram		25,00
Kartofler		11,00
Kartoffelmos		11,00
Beriget is – særlig god til småtspisende og superkost		18,00
¼ liter letmælk		7,00
¼ liter sødmælk		7,00
¼ liter fløde		13,00
Lokal æblemost 25 cl fra Laubjerg		13,00

Antal	Forretter og desserter
1	Cremet blomkålssuppe med purløg
2	Karrysuppe
3	Hjemmelavet jordbæris med chokolade
4	Fløderand med rabarber- jordbærsauce
5	Hindbærgrød serveret med mælk
6	Gulerods muffins med flødeost creme
7	Pandekage med syltetøj
8	Koldskål med kammerjunker
9	Kærnemælkssuppe med rosiner
10	Æblegrød serveret med mælk
11	Kold anretning: Klassisk hønsesalat på ananasring

Madplanen skal afleveres senest i uge 15

