



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 1.1.2022 – 7.1.2022**

## Hovedretter

Lør: Kalvesteg stegt som vildt m. vildtsovs, kartofler, parisercarotter

Søn: Helstegt kamfilet m. skysovs, kartofler, rødkål

Man: Fynsk gullash m. ris, broccoli

Tir: Tarteletter m. høns i asparges

Ons: Farsskinke m. brun sovs, kartofler, bønner

Tor: Hamburgerryg m. lys sovs, kartofler, gulerødder, ærter, broccoli,

Fre: Indbagt sej m. dildsovs, kartofler, gulerødder

Xtra1: Kathrineflæsk m. skysovs, kartofler, rødkål

Xtra2: Kalkunfrikadeller m. peberfrugtsovs, ris, gulerødder

Xtra3: Kylling i pikantsovs, bulgur, ærter

## Forretter / Desserter

Lør: Baileyfromage

Søn: Citronfromage

Man: Stikkelsbærgrød m. mælk

Tir: Hjemmelavet yoghurt m. skovbær

Ons: Maizenagrød

Tor: Ribsgrød m. mælk

Fre: Saftsuppe m. tvebakker

Xtra: Blomkålssuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 8.1.2022 – 14.1.2022**

## Hovedretter

Lør: Karrykylling m. karrysovs, ris, gulerødder

Søn: Stegt svinekotelet m. brun sovs, kartofler, rødkål

Man: Fiskeboller i tomatsovs, kartofler, bønner

Tir: Barbecuemarineret nakkesteg m. barbecuesovs, kartofler, ærter

Ons: Farsbrød m. grøntsager m. lys sovs, kartofler, rosenkål

Tor: Millionbøf m. pasta, broccoli

Fre: Stegt medister m. brun sovs, kartofler, blomkål

Xtra1: Marineret spegesild m. løgsovs, kartofler, ærter

Xtra2: Krydderfrikadeller m. brun sovs, timiankartofler, majs

Xtra3: Kogt svinekam i rød sur-sød sovs m. perlebyg, sauterede gulerø

## Forretter / Desserter

Lør: Solbærgrød m. mælk

Søn: Citronfromage

Man: Øllebrød m. flødeskum

Tir: Blommegrød m. mælk

Ons: Risengrød

Tor: Æblesuppe m. tvebakker

Fre: Tomatsuppe m. nudler

Xtra: Champignonsuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



**Periode 15.1.2022 – 21.1.2022**

## Hovedretter

Lør: Fiskefrikadeller m. grøntsager, persillesovs, kartofler, gulerødder  
Søn: Grydestegt nakke m. skysovs, kartofler, rødkål  
Man: Brunkål m. flæsk  
Tir: Karbonade m. brun sovs, kartofler, råkost: Hvidkål m. marinade  
Ons: Kylling i pikantsovs, kartofler, carotter  
Tor: Paprikagryde m. kartoffelmos, blomkål  
Fre: Farseret rødkål m. brun sovs, kartofler, bønner  
Xtra1: Kalkunfrikadeller m. peberfrugtsovs, kartofler, stegte grøntsager  
Xtra2: Asiatisk kødgryde m. oksekød m. ris, gulerodsstrimler  
Xtra3: Svensk pølseret m. ærter

## Forretter / Desserter

Lør: Dessert m. hindbær  
Søn: Appelsinfromage  
Man: Rødgrød m. mælk  
Tir: Blomkålssuppe  
Ons: Æbleskiver m. marmelade  
Tor: Kærnemælkssuppe m. rosiner  
Fre: Mannagrød  
Xtra: Karrysuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



**Periode 22.1.2022 – 28.1.2022**

## Hovedretter

Lør: Marineret spegesild m. løgsovs, kartofler, rosenkål

Søn: Svinekam stegt som vildt m. vildt sovs, kartofler, bønner

Man: Karrymarineret kyllingefilet i karrysovs, ris, ærter

Tir: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, råkost: grønkål, æbler, gulero

Ons: Bøf i estragonsovs, kartofler, gulerødder

Tor: Gule ærter m. flæsk

Fre: Stegt medister m. brun sovs, kartofler, carotter

Xtra1: Millionbøf m. kartoffelmos, ærter

Xtra2: Bayonneskinke m. stuvet spinat, kartofler

Xtra3: Grøntsagsbix m. rosenkål (vegetarret)

## Forretter / Desserter

Lør: Frugtsalat

Søn: Fløderand m. hindbærsovs

Man: Ribsgrød m. mælk

Tir: Risengrød

Ons: Kartoffel-porresuppe

Tor: Hjemmelavet yoghurt m. jordbær

Fre: Abrikosgrød m. mælk

Xtra: Minestrone suppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 29.1.2022 – 4.2.2022**

## Hovedretter

Lør: Grydestegt kylling m. skysovs, kartofler, blomkål

Søn: Kogt oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner

Man: Baconruller m. rød skysovs, kartofler

Tir: Vendelbogryde m. ris, broccolislaw

Ons: Fiskefrikadeller m. grøntsager, persillesovs, kartofler, rosenkål

Tor: Kødboller i selleri m. kartofler

Fre: Rullesteg m. svesker, skysovs, kartofler, rødkål

Xtra1: Krydderfrikadeller m. brun sovs, kartofler, broccoli

Xtra2: Chili con carne m. ris, majs

Xtra3: Stegte ben m. skysovs, kartofler, gulerødder

## Forretter / Desserter

Lør: Ferskner m. flødeskum

Søn: Svesketrifli

Man: Pandekager m. marmelade

Tir: Mannavælling

Ons: Hyldebærsuppe m. tvebakker

Tor: Blommegrød m. mælk

Fre: Aspargessuppe m. kødboller

Xtra: Hjemmelavet is

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 5.2.2022 – 11.2.2022**

## Hovedretter

Lør: Wienerkarbonader m. brun sovs, kartofler, blomkål

Søn: Helstegt kamfilet m. skysovs, kartofler, rødkål

Man: Kalkungryde m. ris, råkost: hvidkål, mandarin, rosin

Tir: Dampet sejfilet m. grøn topping m. urtesovs, kartofler, gulerødde

Ons: Hvidkålssuppe m. sprængt nakke

Tor: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, rosenkål

Fre: Krokonens leverfad i løgsovs, kartofler, bønner

Xtra1: Mexikansk lasagne m. kylling m. majs

Xtra2: Tarteletter m. ærter, gulerødder, hamburgerryg

Xtra3: Farsskinke m. tomatsovs, krydderkartofler, gulerødder

## Forretter / Desserter

Lør: Æblegrød m. mælk

Søn: Ananasfromage

Man: Hybensuppe m. cremefraiche

Tir: Jordbærgrød m. mælk

Ons: Æbleskiver m. marmelade

Tor: Karrysuppe

Fre: Hjemmelavet is

Xtra: Peberfrugtsuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



**Periode 12.2.2022 – 18.2.2022**

## Hovedretter

Lør: Brændende kærlighed m. gulerødder  
Søn: Kalvesteg m. skysovs, kartofler, bønner  
Man: Hvidkålsrouletter m. lys sovs, kartofler, løse kål  
Tir: Kogt torsk i porrecreme, kartofler, råkost: gulerod, ananas  
Ons: Paprikagryde m. kartofler, rosenkål  
Tor: Kødboller i karrysovs, ris, ærter  
Fre: Grønkålssuppe m. medister, flæsk  
Xtra1: Kalkunfrikadeller m. peberfrugtsovs, stegte kartofler, broccoli  
Xtra2: Stegt sild m. persillesovs, kartofler, rosenkål  
Xtra3: Pastaret m. skinke og peberfrugt, ærter

## Forretter / Desserter

Lør: Hjemmelavet yoghurt m. hindbær  
Søn: Chokolade mousse  
Man: Rødgrød m. mælk  
Tir: Øllebrød m. flødeskum  
Ons: Blomkålssuppe  
Tor: Sveskegrød m. mælk  
Fre: Banankage  
Xtra: Marineret sild m. karrysalat, løg og ½ rugbrød

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



**Periode 19.2.2022 – 25.2.2022**

## Hovedretter

Lør: Forloren hare m. vildtsovs, kartofler, majs

Søn: Braiseret oksesteg m. skysovs, kartofler, pariserkarotter

Man: Kylling i sur-sødsovs, kartofler, broccoli

Tir: Stegt fiskefilet m. persillesovs, kartofler, ærter

Ons: Montebellokarbonade m. kryddersovs, kartofler, rosenkål

Tor: Skipperlabskovs m. gulerødder

Fre: Kogt svinekam i porrecreme m. kartofler, bønner

Xtra1: Ristaffel m. kalkun i karrysovs, ris, ærter (kokos, rosin, peanuts, )

Xtra2: Stegt medister m. brun sovs, stegte kartofler, bønnesaute

Xtra3: Bayonneskinke m. flødekartofler, majs

## Forretter / Desserter

Lør: Stikkelsbærgrød m. mælk

Søn: Citronfromage

Man: Klar suppe m. boller

Tir: Budding m. saftsovs

Ons: Æbleskiver m. marmelade

Tor: Kærnemælkssuppe m. rosiner

Fre: Maizenagrød

Xtra: Grønkålstærte m. skinke

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**





Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 26.2.2022 – 4.3.2022**

## Hovedretter

Lør: Bøf i estragonsovs, kartofler, bønner

Søn: Sprængt kam m. legeret sovs, kartofler, ærter, majs, rød peberfr

Man: Fiskekrebnetter m. karrysovs, kartofler, broccoli(indeholder spæ

Tir: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, gulerødder

Ons: Skinkegullash m. kartofler, rosenkål

Tor: Rullesteg m. svesker, skysovs, kartofler, rødkål

Fre: Pølser m. kartoffelmos, ærter

Xtra1: Kyllingefilet i paprikasovs, kartofler, gulerødder, ærter, broccoli, p

Xtra2: Indbagt sej m. persillesovs, kartofler, sauterede gulerødder

Xtra3: Wokret m. oksekød m. vilde ris, majs

## Forretter / Desserter

Lør: Ymerfromage m. fersken

Søn: Hjemmelavet is m. vanille, isvafler

Man: Kirsebærgrød m. mælk

Tir: Vintergrød m. mælk

Ons: Aspargessuppe m. kødboller

Tor: Risengrød

Fre: Æblesuppe m. tvebakker

Xtra: Juliennesuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



**Periode 5.3.2022 – 11.3.2022**

## Hovedretter

- Lør: Frikadeller m. stuede blomkål, kartofler
- Søn: Helstegt kamfilet m. skysovs, kartofler, rødkål
- Man: Bøf m. bacon m. løgsovs, kartofler, gulerødder
- Tir: Kogt sej i pikantsovs, kartofler, broccoli
- Ons: Bixsemad af okse og gris m. rosenkål
- Tor: Gule ærter m. flæsk, medister
- Fre: Paprikagryde m. kalkun m. ris, majs
- Xtra1: Hvidkålsfad af gris m. lys sovs, kartofler, løse kål
- Xtra2: Tarteletter m. hamburgerryg, ærter, gulerødder
- Xtra3: Kylling a la marengo i marengosovs, kartofler, bønner

## Forretter / Desserter

- Lør: Ribsgrød m. mælk
- Søn: Æblekage
- Man: Risengrød
- Tir: Rabarbergrød m. mælk
- Ons: Dessert m. hindbær
- Tor: Pandekager m. jordbærmarmelade
- Fre: Blomkålssuppe
- Xtra: Minestrone suppe m. nudler

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



**Periode 12.3.2022 – 18.3.2022**

## Hovedretter

Lør: Kødboller i urtesovs, kartofler, gulerødder

Søn: Oksesteg m. skysovs, kartofler, bønner

Man: Fiskefrikadeller m. spæk, m. persillesovs, kartofler, råkost: gulerø

Tir: Bayonneskinke m. stuvet spinat, kartofler

Ons: Karrygryde af gris m. løse ris, rosenkål

Tor: Græsk farsbrød af gris m. brun sovs, kartofler, tzatziki

Fre: Koteletter i fad m. ratatouille, kartofler, broccoli

Xtra1: Frikadeller m. stuede bønner, kartofler

Xtra2: Asiatisk krebinet af gris m. rød sur/sød sovs, perlebyg, ærter

Xtra3: Colakylling m. skysovs, kartofler, broccoli, blomkål, gulerødder

## Forretter / Desserter

Lør: Hjemmelavet yoghurt m. kirsebær

Søn: Jordbærfremage

Man: Bygvandgrød m. rosiner, mælk

Tir: Kærnemælkssuppe m. solbærmarmelade

Ons: Hindbærgrød m. mælk

Tor: Tyrkisk landsuppe

Fre: Hjemmelavet is

Xtra: Fiskemousse m. crouton

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



**Periode 19.3.2022 – 25.3.2022**

## Hovedretter

Lør: Stegt flæsk m. persillesovs, kartofler, carotter

Søn: Hamburgerryg m. aspargessovs, kartofler, blomkål, gulerødder, :

Man: Italiensk kødsovs af okse m. pasta, majs

Tir: Fiskerand m. tomatsovs, kartofler, rosenkål

Ons: Grydestegt nakke m. skysovs, kartofler, rødkål

Tor: Frikadeller m. stuede hvidkål, kartofler

Fre: Karrykylling m. karrysovs, ris, bønner

Xtra1: Mexikansk lasagne m. kylling m. majs

Xtra2: Stegt sild m. løgsovs, kartofler, ærter

Xtra3: Pizza m. løg, skinke og ananas, råkost: iceberg, ærter, majs

## Forretter / Desserter

Lør: Jordbærgrød m. mælk

Søn: Romfromage m. brombærssovs

Man: Saftsuppe m. tvebakker

Tir: Chokoladecake

Ons: Risengrød

Tor: Champignonsuppe

Fre: Blommegrød m. mælk

Xtra: Asiatisk grønsagssuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**