



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

## Periode 12.9.2020 – 18.9.2020

### Hovedretter

- Lør: Stegt medister m. brun sovs, kartofler, carotter  
Søn: Oksesteg m. skysovs, kartofler, bønner  
Man: Stegt makrel m. persillesovs, kartofler, råkost: kinakål, radise, broccoli, gu  
Tir: Svensk pølseret m. ærter  
Ons: Bøf m. bløde løg, løgsovs, kartofler, gulerødder  
Tor: Forloren hare m. vildtsovs, kartofler, broccoli  
Fre: Kødboller i sur-sød sovs m. kartofler, rosenkål  
Xtra1: Krydderfrikadeller m. brun sovs, kartofler, stegte grøntsager  
Xtra2: Indbagt sej m. urtesovs, kartofler, råkost: gulerod, rosin  
Xtra3: Italiensk kødret m. pasta, majs

### Forretter / Desserter

- Lør: Sveskegrød m. mælk  
Søn: Citronfromage  
Man: Hybensuppe m. tvebakker  
Tir: Karrysuppe  
Ons: Maizenagrød  
Tor: Kør om  
Fre: Jordbærgrød m. mælk  
Xtra: Lakrids/pære kage m. vaniliecreme

Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:

[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)

## Periode 19.9.2020 – 25.9.2020

### Hovedretter

- Lør: Farseret gulerod m. grøntsagssovs, kartofler, rosenkål  
Søn: Flæskesteg m. skysovs, kartofler, rødkål  
Man: Bayonneskinke m. stuvet spinat, kartofler  
Tir: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, ærter  
Ons: Pølser m. kartoffelmos, ærter  
Tor: Dampet sejfilet på grøn bund m. urtesovs, kartofler, gulerødder  
Fre: Tarteletter m. høns i asparges  
Xtra1: Millionbøf m. kartoffelmos, stegte majs, løg, bacon  
Xtra2: Asiatisk krebinet m. sur/sød sovs, perlebyg, sauterede rodfrugte  
Xtra3: Pizza m. oksekødsfyld, råkost: gulerod m. ananas

### Forretter / Desserter

- Lør: Solbærgrød m. mælk  
Søn: Æblekage  
Man: Frugtsalat  
Tir: Sødgrød  
Ons: Budding m. saftsovs  
Tor: Øllebrød m. flødeskum  
Fre: Klar suppe m. boller  
Xtra: Risdessert m. abrikos

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)



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

## Periode 26.9.2020 – 2.10.2020

### Hovedretter

- Lør: Forloren pindsvin m. brun sovs, kartofler, carotter  
Søn: Kogt oksekød m. sur-sød sovs, kartofler, bønner  
Man: Montebellokarbonade m. kryddersovs, kartofler, råkost: rødbede, æble, pe  
Tir: Fiskefrikadeller m. remouladesovs, kartofler, broccoli  
Ons: Fransk nakkefilet m. skysovs, kartofler, carotter  
Tor: Stegt lever m. løgsovs, kartofler, bønner  
Fre: Biksemad m. blomkål  
Xtra1: Frikadeller m. stuvet macaroni, broccoli  
Xtra2: Stegte ben m. skysovs, kartofler, gulerødder  
Xtra3: Colakylling m. skysovs, stegte kartofler, majs

### Forretter / Desserter

- Lør: Stikkelsbægrød m. mælk  
Søn: Jordbærfromage  
Man: Mannavælling  
Tir: Rabarbergørød m. mælk  
Ons: Ostekage m. blommekompot  
Tor: Hyldebærsuppe m. tvebakker  
Fre: Hjemmelavet is  
Xtra: Pastasalat m. skinke og brødcroustoner

Menuplanerne kan ses på køkkenrådets hjemmeside:

[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)

## Periode 3.10.2020 – 9.10.2020

### Hovedretter

- Lør: Karrykylling m. karrysovs, ris, bønner  
Søn: Sprængt kam m. legeret sovs, kartofler, ærter, gulerødder, broc  
Man: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, råkost: coleslaw  
Tir: Gule ærter m. flæsk  
Ons: Krydderbøf m. kryddersovs, kartofler, ærter  
Tor: Kogt svinefilet i sur-sød sovs m. kartofler, gulerødder  
Fre: Stegt fiskefilet m. persillesovs, kartofler, broccoli  
Xtra1: Tarteletter m. skinke og grønærter  
Xtra2: Pølsemix m. kartoffelmos, ærter  
Xtra3: Chili con carne m. ris, majs

### Forretter / Desserter

- Lør: Ymer m. rugbrødsrusli  
Søn: Portvinsfromage  
Man: Risengørød  
Tir: Henkogt ananas og fersken m. råcreme  
Ons: Æblesuppe m. tvebakker  
Tor: Porresuppe  
Fre: Ribsgørød m. mælk  
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)



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

## Periode 10.10.2020 – 16.10.2020

### Hovedretter

- Lør: Brændende kærlighed m. ærter  
Søn: Braiseret oksesteg m. skysovs, kartofler, bønner  
Man: Forloren mørbrad m. champignonsovs, kartofler, råkost: gulerod, ananas  
Tir: Koteletter i fad m. kartofler, ærter, gulerødder, bønner, majs  
Ons: Kalkungryde m. kartoffelmos, rosenkål  
Tor: Hvidkålssuppe m. flæsk og medister  
Fre: Marineret spegesild m. stuede kartofler, gulerødder  
Xtra1: Hvidløgsfrikadeller m. tomatsovs, stegte kartofler, råkost: romanasalat, m  
Xtra2: Stegte ben m. skysovs, kartofler, gulerødder  
Xtra3: Asiatisk kødgryde m. ris, majs

### Forretter / Desserter

- Lør: Hindbægrød m. mælk  
Søn: Fløderand m. jordbærsovs  
Man: Aspargessuppe m. kødboller  
Tir: Maizenagrød  
Ons: Kærnemælkssuppe m. rosiner  
Tor: Æbleskiver m. syltetøj  
Fre: Solbægrød m. mælk  
Xtra: Porretærte m. skinke

Menuplanerne kan ses på køkkenrådets hjemmeside:

[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)

## Periode 17.10.2020 – 23.10.2020

### Hovedretter

- Lør: Paprikakylling m. paprikasovs, kartofler, majs  
Søn: Flæskesteg m. skysovs, kartofler, rødkål  
Man: Fiskefrikadeller m. remouladesovs, kartofler, broccoli  
Tir: Kødboller i urtesovs, kartofler, gulerødder  
Ons: Enebærgryde m. ris, rosenkål  
Tor: Wienerkarbonader m. brun sovs, kartofler, blomkål  
Fre: Frikadeller m. stuede bønner, kartofler  
Xtra1: Bayonneskinke m. pastasalat  
Xtra2: Ristaffel m. karrysovs, ris, ærter (kokos, rosin, peanuts, ananas)  
Xtra3: Græsk farsbrød m. brun sovs, krydderkartofler, tzaziki

### Forretter / Desserter

- Lør: Æblegrød m. mælk  
Søn: Citronfromage  
Man: Risengrød  
Tir: Saftsuppe m. tvebakker  
Ons: Hjemmelavet yoghurt m. jordbær  
Tor: Tomatsuppe m. porre  
Fre: Henkogte pærer m. brombærcreme  
Xtra: Karrysuppe m. kylling

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)



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

## Periode 24.10.2020 – 30.10.2020

### Hovedretter

- Lør: Torsk i fad m. porre/pikantsovs, kartofler, broccoli  
Søn: Kalvefrikasse m. frikassesovs, kartofler, ærter, gulerødder  
Man: Karolines søndagsgryde m. kartoffelmos, blomkål  
Tir: Bøf m. bløde løg, løgsovs, kartofler, bønner  
Ons: Gule ærter m. ben og medister  
Tor: Hawaii kotelet m. hawaii sovs, ris, rosenkål  
Fre: Stegt flæsk m. persillesovs, kartofler, carotter  
Xtra1: Frikadeller m. kryddersovs, grønne kartofler, bønner  
Xtra2: Mexikansk lasagne m. majs  
Xtra3: Burger m. pulled pork, coleslaw, agurksalat

### Forretter / Desserter

- Lør: Vintergrød m. mælk  
Søn: Sveskekage  
Man: Abrikosgrød m. mælk  
Tir: Kærnemælkssuppe m. rosiner  
Ons: Pandekager m. syltetøj  
Tor: Hyldebærssuppe m. tvebakker  
Fre: Blomkålssuppe  
Xtra: Tarteletter m. høns i asparges

Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:

[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)

## Periode 31.10.2020 – 6.11.2020

### Hovedretter

- Lør: Millionbøf m. kartoffelmos, ærter  
Søn: Stegt svinekotelet m. brun sovs, kartofler, bønner  
Man: Ribbensteg m. skysovs, kartofler, rødkålsråkost  
Tir: Fiskefrikadeller m. grøntsager, porrecreme, kartofler, blomkål  
Ons: Kalkunkrebinetter m. paprikasovs, kartofler, broccoli  
Tor: Sprængt nakke m. grønærter, kartofler  
Fre: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, rosenkål  
Xtra1: Blomkålsgratin m. skinke, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding  
Xtra2: BBQ revelsben, barbecuesovs, stegte kartofler, råkost:Iceberg,  
Xtra3: Wokret m. oksekød vilde ris, majs

### Forretter / Desserter

- Lør: Rødgrød m. mælk  
Søn: Moccafromage  
Man: Klar suppe m. boller  
Tir: Budding m. saftsovs  
Ons: Mannavælling  
Tor: Øllebrød m. flødeskum  
Fre: Dessert m. jordbær  
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)



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

## Periode 7.11.2020 – 13.11.2020

### Hovedretter

- Lør: Kødboller i karrysovs, ris, ærter  
Søn: Kogt oksekød m. sur-sød sovs, kartofler, pariser carotter  
Man: Karbonader m. brun sovs, kartofler, råkost: gulerod, selleri, æble  
Tir: Stegt and m. skysovs, kartofler, rødkål, brunede kartofler  
Ons: Grønkålssuppe m. flæsk  
Tor: Farseret porre m. brun sovs, kartofler, gulerødder  
Fre: Bagt torsketournedo m. tomatragoutsovs, kartofler, broccoli  
Xtra1: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, blomkål  
Xtra2: Stegt sild m. persillesovs, kartofler, rosenkål  
Xtra3: Svensk pølseret m. ærter

### Forretter / Desserter

- Lør: Rabarbergrød m. mælk  
Søn: Hjemmelavet is m. kakao  
Man: Kartoffel-porresuppe  
Tir: Ris á la mande m. kirsebærsovs  
Ons: Æbleskiver m. syltetøj  
Tor: Hybensuppe m. tvebakker  
Fre: Stikkelsbærgrød m. mælk  
Xtra: ½ rugbrød m. marineret sild, karrysalat, løg

Menuplanerne kan ses på køkkenrådets hjemmeside:

[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)

## Periode 14.11.2020 – 20.11.2020

### Hovedretter

- Lør: Grydestegt kylling m. skysovs, kartofler, majs  
Søn: Hamburgerryg m. aspargessovs, kartofler, blomkål, gulerødder,  
Man: Bøf m. champignonsovs, kartofler, Råkost: Iceberg, squash, m  
Tir: Gule ærter m. flæsk, medister  
Ons: Fiskekrebnetter m. karrysovs, ris, broccoli(indeholder spæk af g  
Tor: Nakkesteg m. svesker og æbler, skysovs, kartofler, rødkål  
Fre: Frikadeller m. stuvede hvidkål, kartofler  
Xtra1: Brændende kærlighed m. ærter  
Xtra2: Farsbrød m. peber og ost, peberfrugtsovs, kartofler, smørdamp  
Xtra3: Lasagne m. majs

### Forretter / Desserter

- Lør: Ribsgørød m. mælk  
Søn: Hjemmelavet is m. nougat  
Man: Saftsuppe m. tvebakker  
Tir: Frugtsalat  
Ons: Risengrød  
Tor: Tyrkisk landsuppe  
Fre: Hjemmelavet yoghurt m. jordbær  
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)



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

## Periode 21.11.2020 – 27.11.2020

### Hovedretter

- Lør: Laksefrikadeller m. persillesovs, kartofler, broccoli  
Søn: Oksesteg m. skysovs, kartofler, parisercarotter  
Man: Bikssemad m. råkost: rødbede, æble, peberrod  
Tir: Skinkegullash m. kartoffelmos, bønner  
Ons: Marineret kyllingefilet m. skysovs, ris, majs  
Tor: Montobellokarbonade m. kryddersovs, kartofler, blomkål  
Fre: Baconsteg m. lys sovs, kartofler, gulerødder  
Xtra1: Hvidløgsfrikadeller m. tomatsovs, stegte kartofler, tzatziki  
Xtra2: Kødboller i grøn karrysovs, perlebyg m. porrer, ærter  
Xtra3: Pølser m. varm kartoffelsalat, bønner

### Forretter / Desserter

- Lør: Blommegrød m. mælk  
Søn: Romfromage m. jordbærsovs  
Man: Kærnemælkssuppe m. solbærsyltetøj  
Tir: Hyldebærsuppe m. tvebakker  
Ons: Aspargessuppe m. kødboller  
Tor: Bygvandgrød m. rosiner, mælk  
Fre: Hindbærrød m. mælk  
Xtra: Løgtærte m. skinke

Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:

[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)

## Periode 28.11.2020 – 4.12.2020

### Hovedretter

- Lør: Krydret nakke m. skysovs, kartofler, coleslaw  
Søn: Flæsksteg m. skysovs, kartofler, rødkål  
Man: Stegt kylling m. skysovs, kartofler, majs, ærter, bønner, rød peb  
Tir: Stegt lever m. løgsovs, kartofler, bønner  
Ons: Kødboller i karrysovs, ris, ærter  
Tor: Grønlangkål m. flæsk, medister, brunede kartofler  
Fre: Kogt torsk m. sennepssovs, kartofler, rosenkål  
Xtra1: Italiensk kødsovs m. pasta, bønner  
Xtra2: Græsk farsbrød m. brun sovs, krydderkartofler, gulerødder  
Xtra3: Stegte ben m. skysovs, kartofler, rosenkål

### Forretter / Desserter

- Lør: Jordbærrød m. mælk  
Søn: Sveskekage  
Man: Sødgrød  
Tir: Dessert m. hindbær  
Ons: Minestrone-suppe  
Tor: ½ rugbrød m. marineret sild, karrysalat, løg  
Fre: Rabarbersuppe m. tvebakker  
Xtra: Porresuppe

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)