

Træningscenter Gladsaxes menu oktober 2019

Dato	Ugedag	Hovedret kr. 47,-	Biret kr. 13,-	Lun ret kr. 24,-
1	Tirsdag	Kødboller i karrysauce, med løse ris eller kartofler og karrystegte urter	Jordbærgrød med mælk	Bobotie med råkost
2	Onsdag	Hjemmelavede fiskefrikadeller med tomat sauce, kartofler, remoulade og gulerodsråkost	Æbledessert med solbær	Kylling med chili-citroncreme, kartofler og råkost
3	Torsdag	Gullasch med urtemos og rødbeder	Minestrone suppe	Tarteletter m/ høns i asparges
4	Fredag	Krebinet med hvidkålsragout og kartofler	Budding med kirsebærsauce	Omelet med råkost og rugbrød
5	Lørdag	Spareribs med sauce, kartofler og coleslaw	Hindbærgrød med fløde	
6	Søndag	Nakkekam stegt som vildt, vildtsauce, kartofler, ribsgele, blomkål og karotter	Fløderand med jordbærsauce	
7	Mandag	Stegt kyllingebryst med sauce, stegte kartofler og tzatziki	Abrikosdrøm	Spinatlasagne med råkost
8	Tirsdag	Kogt torsk med sennepssauce, kartofler og kløvet gulerodsmix	Mannagrød med kanel-sukker, smør og hvidtøl	Frikadelle med karrystegt kål og rugbrød
9	Onsdag	Hakkebøf med bløde løg, løgsauce, kartofler og rødbeder bagt som salat	Pandekager med jordbærsyltetøj	Kold fiskefad med rejer og flute
10	Torsdag	Brunkål med nakkekam, sennep, kartofler og rugbrød	Blåbærsuppe med flødeskum	Krydrede oksekødsboller med tomat-peberchutney og bulgursalat
11	Fredag	Sprængt kalvespidsbryst med asparges-sauce, kartofler og stegte urter	Vintersuppe	Fiskefilet med grøntsagsremoulade, citron og rugbrød
12	Lørdag	Stegt medister med stuvet spinat og kartofler	Gammeldags æblekage	

Træningscenter Gladsaxes menu oktober 2019

Dato	Ugedag	Hovedret kr. 47,-	Biret kr. 13,-	Lun ret kr. 24,-
13	Søndag	Bøf stroganoff med kartoffelmos og asier	Citronfromage	
14	Mandag	Meunierestegt sej med persillesauce, kartofler og citronmarinerede gulerødder	Ananas med yoghurt-vaniliecreme	Chili con carne med råkost og brød
15	Tirsdag	Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler	Abrikosris	Sandwichbolle med kylling og parmaskinke og råkost
16	Onsdag	Kogt oksekød med peberrodssauce, kartofler og stegte rodfrugter	Oksekødssuppe med boller og urter	Rejecocktail a la millennium med brød
17	Torsdag	Dampet hellefisk med reje- og asparges-sauce, kartofler og broccoli	Rødgrød surprice	Grønne falafler med salat, chilisauce, yoghurt og pitabrød
18	Fredag	Stegt kalvelever med stegte løg, løgsauce, kartofler og stegte rødbeder	Blommegrød med mælk	Cajun kylling med råstegte grøntsager og brød
19	Lørdag	Helstegt svinekam med krydderurter, sauce, kartofler og marineret grønt	Pærer med karamel og flødeskum	
20	Søndag	Stegt kylling med sauce, kartofler og agurkesalat	Tiramisu	
21	Mandag	Stegt rødspætte med persillesauce, kartofler og stegte urter	Risengrød med hvidtøl, smør og kanelukker	Mousakka med råkost
22	Tirsdag	Oksegryde med urtemos og syltede agurker	Ferskner med hindbærskum	Rødspættefilet Hawaii med råkost
23	Onsdag	Stegte hjerter i flødesauce, kartofler, grill-sauterede grøntsager og asier	Legeret løgsuppe	Lasagne med råkost
24	Torsdag	Meunierestegt ising med hollandaisesauce, kartofler og gulerodsråkost	Sagorand med kirsebærsauce	Ribbensteg med rødkål og rugbrød

Træningscenter Gladsaxes menu oktober 2019

Dato	Ugedag	Hovedret kr. 47,-	Biret kr. 13,-	Lun ret kr. 24,-
25	Fredag	Biksemad med bearnaisesauce, rugbrød og rødbede	Jordbærdessert	Kyllingepie med råkost
26	Lørdag	Sprængt kam med stuede ærter og gulerødder og kartofler	Hindbærgrød med fløde	
27	Søndag	Flæskesteg med sauce, kartofler og rødkål	Abrikostrifli	
28	Mandag	Bøf á la Lindstrøm med sauce, stegte kartofler og rødbederåkost	Blommekompot med flødeskum	Burritos med kyllingefyld og guacamole
29	Tirsdag	Skipperlabskovs med persille, smør, rødbeder og rugbrød	Solbærsuppe med flødeskum	Fiskefrikadelle med grøntsagsremoulade og rugbrød
30	Onsdag	Gule ærter med sprængt kam, kartofler, sennep og rugbrød	Æbleskiver med jordbærsyltetøj	Tunmousse med rejer og flute
31	Torsdag	Fylt rødspætte med hollandaisesauce, kartofler og karrystegte urter	Kærnemælkssuppe med rosiner	Sandwichbolle med pulled pork og coleslaw

Åbningstider:

Mandag - torsdag	10.00 - 14.30
Fredag	10.00 - 14.00
Lørdag	10.30 - 13.30
Søndag	10.30 - 14.00

Varm mad:

11.00 - 14.00
11.00 - 13.30
11.00 - 13.00
11.00 - 14.00

Venlig hilsen, Økonoma Bente M. Clausen

Kun for pensionister i Gladsaxe kommune

Køkkenet forbeholder sig ret til at ændre i menuplanen.