

UGENS MENU



MANDAG

Tomat - linse
suppe
m /gnavebolle

TIRSDAG

Fiskefrikadelle
m/ stegte
kartofler, råkost
og remoulade

Vegetar:
Kartoffelfrikadel-
le

ONSDAG

BBQ kyllingelår
m/ bulgusalat

Vegetar:
Falafler

TORSDAG

Brændende
kærlighed
m/rødbedesalat

Alternativ til gris:
Kalkunbacon

Vegetar:
Vegetarisk
brændende
kærlighed m/
rødbedesalat

FREDAG

Wokret m/
oksekød, ris og
grønsager

Vegetar:
Wokret m/ ris,
grønsager og
kikæter

Uge 38

SUNDSKOLEN
Kreativitet, sundhed
& anerkendelse



UGENS MENU



MANDAG

Hakkebøf m/
bløde løg,
kartofler, sauce
og bagte
gulerødder

Vegetar:
Selleribøf m/
paprikasauce,
kartofler og
bagte
gulerødder

TIRSDAG

Pitabrød m/
falafel, salat,
tzatziki

ONSDAG

Boller i karry m/
ris gnavegrønt

Alternativ til gris:
Kyllingeboller i
karry

Vegetar:
Vegetariske
boller i
karrysauce

TORSDAG

Dampet torsk
m/ citronsauce,
kartofler, bønner
og ærter

Vegetar:
Linsefrikadelle
m/
karrygrønsags-
sauce, kartofler,
bønner og ærter

FREDAG

Æggekagem/
tomat, purløg,
bacon, rugbrød
og gnavegrønt

Alternativ til gris:
Kalkunbacon

Vegetar:
Æggekage m/
tomat, purløg,
rugbrød og
gnavegrønt

Uge 39

SUNDSKOLEN
Kreativitet, sundhed
& anerkendelse



UGENS MENU



MANDAG

Fiskefilet m/
persillesauce,
kartofler og
gulerødder

Vegetar:
Quorn gruyere
schnitzel m/
persillesauce,
kartofler og
gulerødder

TIRSDAG

Pastasalat m/
falafel

ONSDAG

Madensdag
2026

Kylling i kål og
karry m/ris

Vegetar:
Blomkålskorma
m/ ris og
edamame

TORSDAG

Frikadelle
sandwich m/
gnavegrønt

Alternativ til gris:
Kyllingefrikadelle

Vegetar:
vegetarfrikadelle

FREDAG

Butter chicken
m/ ris, fladbrød
og råkost

Vegetar:
Marokansk
gryderet m/
kikærter, abrikos
og råkost

Uge 40

SUNDSKOLEN
Kreativitet, sundhed
& anerkendelse



UGENS MENU



MANDAG

Grønsagssuppe
m/ gnavebolle
og ristede
solsikkekerner

TIRSDAG

Lasagne m/
spidskålssalat

Vegetar:
Vegetarisk
lagsagne m/
spidskålssalat

ONSDAG

Pizza m/
kyllingekebab og
spinatsalat

Vegetar:
Kartoffelpizza m/
spinatsalat

TORSDAG

Bagels m/
tunsalat eller
fiskefilet

Vegetar:
Bagels m/
hummus,
champignon

FREDAG

Tarteletter m/
høns i aspargs
og gnave grønt

Vegetar:
Tarteletter m/
svampestuvning
og gnavegrønt

Uge 41

SUNDSKOLEN
Kreativitet, sundhed
& anerkendelse

