

MARTSMENUPLAN 2026

Breelteparken • Energi- og proteinrig kost

 **21 34 27 31** (Hverdage 12-13) | Bestil senest 1 hverdag før levering - 2 hverdage før weekend/helligdag

Dato	Art	Nr.	HOVEDRET	SAUCE (1dl)	KULHYDRAT	TILBEHØR	Nr.	BIRET
UGE 9: 1. MARTS								
1. mar (Søn)			Bankekød	Skysauce	Kartoffelmos	Glaserede Perleløg		Frugtgrød
UGE 10: 2. - 8. MARTS								
2. mar (Man)			Gl.dags Blomkålsgratin	Rørt smør	Hvide kartofler	Gulerodssalat		Appelsinsuppe
3. mar (Tir)			Kylling i Karry		Løse Ris	Rabarberchutney		Krydderkage
4. mar (Ons)			Dampet Ørred (Vejle)	Urtecreme	Hvide kartofler	Dampet broccoli		Pæretærte
5. mar (Tor)			Gule Ærter	Sprængt nakke	-	Rødbeder & Sennep		Pandekager
6. mar (Fre)			Kalkungryde i flødesauce		Hvide kartofler	Bagte Gulerødder		Klar suppe m. melboller
7. mar (Lør)			Mørbradbøf	Champignonsauce	Hvide kartofler	Agurkesalat		Risengrød
8. mar (Søn)			Kalvesteg	Skysauce m. portvin	Hvide kartofler	Rodfrugter i sesam		Rubinsteinerkage
UGE 11: 9. - 15. MARTS								
9. mar (Man)			Koteletter i fad		Løse Ris	Dampede ærter		Cremet Gulerodssuppe
10. mar (Tir)			Hjerter i flødesauce	-	Kartoffelmos	Asier		Gulerodskage
11. mar (Ons)			Bagt Ørred (Vejle)	Smørsauce	Kartofler	Råkost af gulerod		Frugtsalat
12. mar (Tor)			Dagens Tærte	Dressing	-	Tomatsalat		Kartoffel-porresuppe
13. mar (Fre)			Stegt Flæsk	Persillesauce	Kartofler	Syltede rødbeder		Æblekage
14. mar (Lør)			Høns i asparges		Tarteletter (3 stk)	Dampede grøntsager		Sveskegrød m. fløde
15. mar (Søn)			Kalvesteg	Skysauce	Kartofler	Valnøddesalat		Citronfromage

MARTS 2026 - SIDE 2

Dato	Art	Nr.	HOVEDRET	SAUCE	KULHYDRAT	TILBEHØR	Nr.	BIRET
UGE 12: 16. - 22. MARTS								
16. mar (Man)			Frikadeller	Brun sauce	Kartofler	Kålsalat		Blomkålssuppe
17. mar (Tir)			Sprængt Kylling	Peberrodsauce	Kartofler	Gulerødder		Citronmåne
18. mar (Ons)			Dampet Ørred	Urtecreme	Kartofler	Spidskålssalat		Chokolademousse
19. mar (Tor)			Ovnæggekage	Løgmarmelade	Rugbrød	Bagte tomater		Tomatsuppe
20. mar (Fre)			Forloren Hare	Vildtsauce	Kartofler	Sprødgrønt		Hindbærsnitte
21. mar (Lør)			Kylling i BBQ-sauce	-	Bagte kartofler	Coleslaw		Abrikosgrød
22. mar (Søn)			Oksesteg	Rødvinsauce	Flødekartofler	Perleløg		Ymerfromage
UGE 13: 23. - 29. MARTS (PALMESØNDAG 🌿)								
23. mar (Man)			Boller i karry	-	Løse Ris	Mangochutney		Tomatsuppe
24. mar (Tir)			Kyllingefrikassé	-	Hvide kartofler	Syltede agurker		Drømmekage
25. mar (Ons)			Stegt Ørred (Vejle)	Persillesauce	Hvide kartofler	Broccoliblanding		Jordbærgrød
26. mar (Tor)			Broccoligratin	-	Rugbrød	Spidskål m. ærter		Klar suppe mm. kødboller
27. mar (Fre)			Karbonader	Stuv. forårsgrønt	Hvide kartofler	Glacerede Gulerødder		Chokoladekage
28. mar (Lør)			Tarteletter m. høns		Tarteletter	Tomatsalat		Frugtsalat
29. mar (Søn)			PALMESØNDAG: Lammekølle	Rosmarinsauce	Flødekartofler	Bønner		Rabarbertrifli
UGE 14: 30. - 31. MARTS								
30. mar (Man)			Krebinet	Ærter & gulerødder	Hvide kartofler	Syltede rødbeder		Aspargessuppe
31. mar (Tir)			Ungarsk Gullasch	Paprikasauce	Kartoffelmos	Asier		Citronfromage

PERSONLIGE OPLYSNINGER

Navn:

Adresse:

⚠️ À la Carte afleveres senest d. 20. marts



À LA CARTE MARTS 2026

Breelteparkens Køkken - Premium Valg



HOVEDRETTER

Nr. 1: Kalvegryde i flødesauce

Af kalv med mos, gulerødder og flødesauce.

Protein: 25-30g | Energi: 800-950 KJ | Fedt: 35-45 E%

Nr. 2: Svinekølle i flødesauce

M. kartoffelrøsti, persillesauce, kogte kartofler og rødbeder.

Protein: 25-30g | Energi: 800-950 KJ | Fedt: 35-45 E%

Nr. 3: Frikadeller

M. stegte kartofler, brun sauce og surt.

Protein: 25-30g | Energi: 800-950 KJ | Fedt: 35-45 E%

Nr. 4: Karbonader

M. stuede ærter og gulerødder samt stegte kartofler.

Protein: 25-30g | Energi: 800-950 KJ | Fedt: 35-45 E%



SUPPER & PUDDING

Nr. 21: Dagens suppe

Suppe efter sæson.

Protein: 15-20g | Energi: 600-750 KJ | Fedt: 25-35 E%

Nr. 22: Dagens frugtgrød

Frugtgrød med fløde.

Protein: 15-20g | Energi: 600-750 KJ | Fedt: 25-35 E%



DESSERTER

Nr. 23: Fløderand

M. karamelsovs.

Protein: 8-12g | Energi: 400-550 KJ | Fedt: 40-50 E%

Nr. 24: Rabarberkage

M. crumble.

Protein: 8-12g | Energi: 400-550 KJ | Fedt: 40-50 E%

Nr. 25: Pandekager

M. syltetøj.

Protein: 8-12g | Energi: 400-550 KJ | Fedt: 40-50 E%



BREELTEPARKENS KØKKEN: Tlf: 21 34 27 31

Telefontid: Hverdage kl. 12:00 - 13:00

✓ BESTILLINGSINFORMATION

Vigtigt at huske:

- À la carte skal returneres skriftligt til køkkenet senest d. 20.
- Skriv nummeret på ønsket ret på menuplanen.
- Returner udfyldt eksemplar til chaufføren.
- **Kun ved ændringer returneres eksemplar!**
- Bestilling ændres ikke efter deadline.



OPVARMNING OG BEHANDLING

- **Varm mad:** Spises straks ved modtagelse.
- **Kølt levering:** Opbevares på køl (max 5°C).
- **Almindelig ovn:** Ca. 30 min. ved 120°C.
- **Mikroovn:** Ca. 3-5 minutter.
- *Opvarmningstider kan variere efter portion.*



KVALITET & FERSKHED

- **Fersk tilberedning:** Alle retter tilberedes dagligt.
- **Sæsonråvarer:** Lokale og sæsonbetonede produkter.
- **Kvalitetskontrol:** HACCP-certificeret produktion.
- **Særlige behov:** Mulighed for individuelle diæter.



VIGTIG INFORMATION

Weekend & Helligdage: Køkkenet lukket. Hørsholm Beredskab leverer.

Fejl ved levering: Ring 45 80 33 55 omgående.

Pakkefejl: Kan ikke rettes på dagen. Anbefales at have nødret i fryseren.

Ændringer: Meddel køkkenet straks ved behov for tilpasninger.



VIGTIGE NOTER

- Du modtager 2 eksemplarer af menuplanen.
- Behold det ene selv som referenceeksemplar.
- Returner kun det andet eksemplar hvis du laver ændringer.
- **Fødevaresikkerhed:** Følg opbevaringsanvisninger.
- **Tilfredshed:** Feedback er velkommen!



NÆRINGSSTOFOVERSIGT

- **Dagligt måltid:** Protein 22-30g, Energi 3200-3900 KJ
- **À la carte:** Tilpasset samme ernæringsstandarder
- **Særlig kost:** Kontakt køkkenet for individuelle behov



Vi ønsker dig en glædelig marts!

Med venlig hilsen Breelteparkens Køkken