



Aktivitetshuset Paraplyen

Juni og juli program 2026



Halsnæs
Kommune

PRIS 2 KR.

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Information

Rundvisninger i begge afdelinger, undtaget juni og juli
Spørg i receptionen for hjælp
Ingen tilmelding – bare mød op.

Frederiksværk afdeling kl. 10.00

- Tirsdag den 4. august – vi mødes i Vinkelsalen

Hundested afdeling kl. 10.30

- Torsdag den 6. august – vi mødes i Receptionen.

Hjælp – til hyggelig dag med rengøring :-)
Onsdag den 5. august mellem kl. 9 - 15

Frederiksværk

Kunne du have lyst til at give en hånd med?

Måske med dit hold... Vi lukker hele
Frederiksværk afd. denne dag.

Det er stole, bordkanter, plante blomster om,
tage plakater ned, med mere. Dvs. det er **ikke**
støvsugning og toiletter.

Vi giver sandwich, drikke, kaffe og kage.

Tilmelding i receptionen, så vi kan danne os et overblik.

Oplys gerne i hvilket tidsrum du kan.



Deadline til program for august er 19. juni
Send dit forslag til anep@halsnaes.dk eller mima@halsnaes.dk
eller aflever det i en af receptionerne.

Ændrede åbningstider

Onsdag den 3. juni lukkes kl. 14, begge afdelinger pga. Frivilligfest.

Fredag den 5. juni er begge afdelinger lukket pga. Grundlovsdag.

Hele Hundested afdelingen har LUKKET i uge 29, den 13. – 17. juli.

Cafe Gårdhaven i Hundested er lukket i uge 29 – 30 – 31.
Dvs. 13. juli til og med 2. august grundet ferie.

Hele Frederiksværk afdelingen onsdag den 5. august

Frederiksværk i juni – juli - august

Receptionen:

Mandag	kl. 9.00 – 14.30
Tirsdag	kl. 9.00 – 14.30
Onsdag	kl. 9.00 – 14.30
Torsdag	kl. 9.00 – 14.30
Fredag	kl. 9.00 – 14.00

Selve huset:

Kl. 9.00 - 15.30
Kl. 9.00 - 15.30
Kl. 9.00 - 15.30
Kl. 9.00 - 15.30
Kl. 9.00 - 15.30

Hundested i juni – juli – august

Receptionen:

Mandag	kl. 9.00 – 14.00
Tirsdag	kl. 9.00 – 14.00
Onsdag	kl. 9.00 – 14.00
Torsdag	kl. 9.00 – 14.00
Fredag	kl. 9.00 – 14.00

Selve huset:

Kl. 9.00 - 15.00
Kl. 9.00 - 15.00
Kl. 9.00 - 15.00
Kl. 9.00 - 15.00
Kl. 9.00 - 15.00

Info vedr. tilmelding

**Tilmelding til Paraplyens aktiviteter/hold i FREDERIKSVÆRK
kommende sæson 2026/2027 16. juni kl. 9**

Alle skal, som altid tilmeldes på ny til kommende sæson, for at sikre et åbent miljø og lige adgang for alle. Dette gælder ikke motionsrummets brugere.

- **Frederiksværk** tirsdag den **16. juni** i Vinkelsalen

Der er tilmelding og betaling til alle hold / aktiviteter, start kl. 9 : **OBS : undtaget** Yoga og BodySDS, se augustprogram for tilmelding til dette.

Tilmelding til bordtennis og badminton fredag den 19. juni kl. 10 i Vinkelsalen.

Husk at medbringe medlemskort.

Tilmeldinger foregår efter først til mølle princippet, dvs. at der vil være kø. Der uddeles numre. Dørene åbner kl. 8 i begge afdelinger. Forventet afviklingstid efter kl. 9, ca. 45 min.

Du kan tilmelde dig selv - plus en´ mere.

Kan du ikke møde op denne dag, kan du bede en anden om at tilmelde dig. Det er ikke muligt at tilmelde per telefon.

Betaling, denne dag foretrækker vi kontanter og gerne lige penge. Du kan også betale med Dankort.

OBS. Det er også muligt at tilmelde sig efterfølgende i receptionerne, på ledige pladser.

Se mere i Sæsonprogrammet der udkommer **3. juni**, om holdoplysninger, tilmeldingsvilkår med mere.

Info vedr. tilmelding

**Tilmelding til Paraplyens aktiviteter/hold i HUNDESTED
kommende sæson 2026/2027 17. JUNI kl. 9**

Alle skal, som altid tilmeldes på ny til kommende sæson, for at sikre et åbent miljø og lige adgang for alle. Dette gælder ikke motionsrummets brugere.

Der er tilmelding og betaling til alle hold / aktiviteter, start kl. 9 : undtaget Yoga, se augustprogram for tilmelding til dette.

Obs. Vandgymnastik tilmeldes kun i Frederiksværk.

- **Hundested** onsdag den **17. juni** ved receptionen

Husk at medbringe medlemskort.

Tilmeldinger foregår efter først til mølle princippet, dvs. at der vil være kø. Der uddeles numre. Dørene åbner kl. 8 i begge afdelinger. Forventet afviklingstid efter kl. 9, ca. 45 min.

Du kan tilmelde dig selv - plus en´ mere.

Kan du ikke møde op denne dag, kan du bede en anden om at tilmelde dig. Det er ikke muligt at tilmelde per telefon.

Betaling, - denne dag foretrækker vi kontanter og gerne lige penge. Du kan også betale med Dankort.

OBS. Det er også muligt at tilmelde sig efterfølgende i receptionerne, på ledige pladser.

Se mere i Sæsonprogrammet der udkommer **3. juni**, om holdoplysninger, tilmeldingsvilkår med mere.

Loppemarked

Loppemarked i Hundested lørdag den 13. juni kl. 10 – 14.30

Er du til loppeting, gode fund, kreative kreationer og en god handel, så læg vejen forbi lørdag den 13. juni kl. 10-14.30, når der afholdes stort loppemarked. Det foregår på Tømrergade og ved Halsnæs Medborgerhus, Nørregade 61 i Hundested.



Der er live musik på dagen. "Den levende harmonika" ved Claus Edlev spiller harmonika fra kl. 11.45 -13.45. Der vil også være optræden ved koret "Under Paraplyen" fra kl. 11-11.30.

Café Gårdhaven har åbent med mulighed for at købe mad og drikke. Alle er velkommen til en hyggelig dag. Entre er gratis.

Du kan booke en loppestand i receptionen. Det koster 50 kr. for medlemmer. Ikke medlemmer kan booke loppestand for 100 kr. Loppemarked afholdes udendørs. Borde skal medbringes

Lørdag den 13. juni.

- | | |
|-------------------|--|
| Kl. 8.30 | Opstilling af loppestader |
| Kl. 10.00 | Loppemarkedet åbner |
| Kl. 11.00 – 11.30 | Sanggruppen "Under Paraplyen" |
| Kl. 11.45 - 13.45 | Stemningsmusik v. "Den levende harmonika". |
| Kl. 14.30 | Loppemarkedet lukker |

Sommerudflugt

Bustur til Anneberg Kulturpark Odsherred Torsdag 9. juli



Anneberg Kulturpark har i dag til huse i en del af de bygninger, der blev opført i 1915 som psykiatrisk hospital i det smukke Nykøbing Sjælland. De historiske bygninger og naturskønne omgivelser danner i dag rammen om alt fra kunststillinger, markeder, festivaler og rundvisninger til kulinariske oplevelser.

Adrian bus afhenter på Nørregade 61, Hundested kl. **7.15** – Gjethuset **7.30** og Ølsted station **7.45**.

Vi kører direkte til Anneberg, hvor der er kaffe og en bolle ved bussen. Rundvisning i kirke, kapel og Nykøbing Sj. Psykiatriske Museum kl. 10 – 12. Der er mulighed for at sidde undervejs, eller vente på bænk, hvis behov.

Der er bestilt smørrebrød og 1 drikkevare hos Anneberg Spisehus kl. 12.15 i Havestuen.

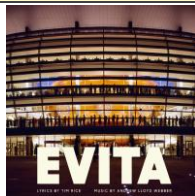
Efter frokost er det frit til at gå i Kunstnerfløjen, se skulpturer i parken mm., eller nyde det forhåbentlig gode vejr på en bænk. Vi samles igen til kaffe og kage kl. 14.30 i Havestuen.

Bussen kører tilbage kl. 15.30. **OBS** Bussen kører hjemad over Rørvig med færgen, så turen slutter i Ølsted denne gang. Pris 690 kr. incl bus, rundvisning, frokost med 1 drikkevare, samt kaffe og kage. Max 48 pladser. Tilmelding og betaling i receptionerne. Senest 22. juni.

Musical i Operaen

Bustur til Musical "Evita" i Operaen Lørdag den 21. November 2026

Makkerparret Andrew Lloyd Webber og Tim Rice, der også står bag musicalsucceser som Phantom of the Opera, Cats og Jesus Christ Superstar, satte i midten af 70'erne tekst og melodi til fortællingen om kvinden, der både delte vandene og fik gudestatus i efterkrigstidens Argentina.



Nu får **Evita** luft under vingerne på Operaens Store Scene i en helt ny dansk oversættelse. Eva Peróns liv var nemlig et eventyr, der i den grad er en musical værdigt. Hun brugte sin ungdom og skønhed til social opstigning, opnåede politisk indflydelse som præsidentfrue, døde som blot 33-årig – og blev et ikon for store dele af befolkningen. Hun var et symbol for arbejderklassen samtidig med, at hun blev kendt som en kynisk og magtsyg folkeforfører.



Forestillingen starter kl. 12, varer ca. 2,5 time incl. pause

Adrian Bus henter :

Nørregade 61 Hundested **kl. 9.15**, Gjethuset **kl. 9.35** og Ølsted Station **kl. 9.50**.

Hjemkørsel kl. 15 fra Operaen.

Pris 895 kr. for bus og billet til Evita

Tilmelding og betaling i receptionerne efter først til mølle fra mandag 1. juni. Maks. 48 pladser. Senest 28. september.

Højskole 2027

Marielyst højskole med bus - 29. marts til 3. april 2027

Er du nysgerrig på foredrag, der åbner nye perspektiver og giver stof til eftertanke? Holder du af at synge med fra Højskolesangbogen sammen med andre?

Nyder du gode samtaler rundt om langbordet – og bliver du glad af en udflugt, en frisk gåtur i naturen eller lidt bevægelse i gymnastiksalen? Så er der en god chance for, at du vil føle dig helt hjemme på Højskole Classicholdet.



Vær opmærksom på at 29. marts 2027 er 2. påskedag.

Brochure kan hentes i receptionerne. I denne beskrives indholdet i løbet af ugen på Højskolen nærmere.

Pris: 6650 kr. pr. person i enkeltværelse med bus
6150 kr. pr. person i dobbeltværelse med bus



Tilmelding i receptionerne, senest 15. oktober 2026. Max 40 personer.

Musik

**Syng sommeren ind – Paraplyens Musikanter Frederiksværk
Torsdag 11. juni kl. 13.30 – 15.15 i Vinkelsalen**

Musikanterne indbyder til en sangeftermiddag, hvor vi sammen med et sang-glad publikum har en række gamle, kendte titler fra vort repertoire på programmet. Typiske navne bag sangene er f.eks Kaj Normann

Andersen, Ludvig Brandstrup, Karen Jönsson, John Mogensen, Gustav Winckler, Benny Andersen o.m.fl. Hertil kommer enkelte sange fra Højskolesangbogen.

De fleste numre i programmet synges som fællessange sammen med publikum. Enkelte fremføres som rene solo- og orkesternumre, som man meget gerne må nynne med på.

Paraplyens Musikanter består i dag af 6 mand (violin/saxofon, harmonika, piano, guitar, bas og trommer). Derudover får vi igen god hjælp af Carsten Wiedemann som forsanger til de mange fællessange.

Der serveres kaffe og kage i pausen.

Tilmelding og betaling i receptionerne senest 2. juni. Pris 60 kr.



Gåture maj - august 2026

Frederiksværk

Mandage mødes i Paraplyens gård

Brochure for hele sommerens gåture kan nu hentes i receptionerne. Se denne for nærmere information.



Juni:

1.6 tog kl. 10.16 mod Hillerød til Kregme st. Går op til Grævlingehøj, kigger på udsigten og går tilbage af Bakkestien til Frederiksværk. Spiser madpakke på vejen.

8.6 bus 320R kl. 10.24 mod Helsingør til Bækkebrovej. Går gennem skoven og sommerhusområdet tilbage mod Frederiksværk eller Lisseleje. Evt. bus hjem. Madpakke spises på vejen.

15.6 kl. 10.15 mødes vi i Paraplyens gård. Går ud til Ladegårdssøen spiser medbragt madpakke. Kigger på heste og efter bævere.

22.6 bus 320R kl. 10.04 mod Frederikssund til Havelse Mølle. Går langs fjorden til Frederikssund. Madpakker spises på vejen med dejlig udsigt over fjorden. Ca. 10 km.

29.6 Kl. 10.15 mødes vi i Paraplyens gård. Går over Hanehoved ud til Frederiksværk Lystbådehavn. Her er der mulighed for at købe mad.

Juli:

6.7 bus 320R kl. 10.24 til Helsingør st. Vi går til Valby Hegn, hvor vi spiser vores madpakker.

13.7 kl. 10.15. Vi mødes i Paraplyens gård. Kører i privatbiler til Søborg Kirke. Går rundt om Søborg sø. Vi spiser madpakker på vejen rundt. Ca. 6 eller 11 km.

20.7 tog kl. 10.16 til Hillerød st. Går til og om slotsparken. Der er mulighed for at købe frokost.

27.7 bus 320R kl. 10.32 mod Frederikssund til Netto i Kregme. Går til Fugleplatformen i Kregme. Går til shelterplads i Sonnerup skov, hvor vi spiser. Går hjem over Hjertestien.

Ingen tilmelding, bare mød op.
Frivillig Pia.

Kreativt med mere

Hexagonalflet i Værkstedet

29., 30., juli og 3. og 4. august kl. 10-14.30

Hundested

Hexagonalflet er fletning i sekskanter. Vi skal flette to lanterner rundt om glas, som du selv medbringer. Gamle henkogningsglas er meget velegnede, men store hyacintglas eller syltetøjsglas kan også bruges. Bundens diameter må ikke være mindre end 12 cm. Der er sat god tid af til flettearbejdet.



Materialesæt til 2 lanterner betales ved tilmelding. Sættet koster 140 kr. Der kræves værkstedskort, hvis det ikke haves, kan det købes for 50 kr. for kurset. Vejleder Cathrin.

Max 6 pladser. Vi holder en halv times frokostpause. Tilmeldingsfrist onsdag den 24. juni.

Højskoleophold med bus på Liselund ved Slagelse 25. – 31. juli 2027

Vi har bestilt et kursus på Liselund, som ligger i smukke omgivelser ved Slagelse. Nærmere information meldes ud, så snart vi modtager det fra højskolen. Obs. trin og trapper indendørs.



Overvejer du at blive frivillig?

Receptionerne mangler hhv. vikarer og faste vagter

Du bliver lært op ved sidemandsoplæring og personaleinstruktion.

Der er mulighed for en fast vagt i Hundested og vikar vagter i begge afdelinger.

Ring til Anette 2329 1721/ anep@halsnaes.dk for at høre nærmere.



Mandag

**Paraplyens IT-hjælp i Vinkelsalen kl. 10.00 - 11.30
Mandag**

**Frederiks-
værk**

OBS. Sommer lukket i uge 27 – 28 – 29- 30- 31.

Åbent 22. juni og tilbage den 3. august.

Kontakt receptionen, hvis der er brug for hjælp i ferien, så prøver de at formidle en kontakt.

Vi sidder klar til at hjælpe med spørgsmål

om det meste indenfor IT. Husk at medbringe brugernavn / Apple-id og adgangskode / password til e-mail, iPad, Pc eller hvad du nu har brug for hjælp til.

Vi er frivillige med forskellige kompetencer og kan ikke love, at vi kan hjælpe med alt – men vi prøver gerne, så kom bare og spørg. Bare mød op fra kl. 10 til 11.30 i Vinkelsalen. Vi bliver længere ved behov. Vejledere: Povl, Randi, Søren.



**Mandagskaffe
Mandag kl. 13.30 i Nørkleriet 1. sal**

Hundested

Vi hygger os med kaffe, kage, sang, god snak og hyggeligt samvær. Betaling på dagen i cafeen.

Der er ingen tilmelding, bare mød op.

Frivillige: Annette, Karen Elise og Lise.



**Ældresagens IT i Kulturrummet
Åbent hver mandag fra kl. 10.00 – 12.00
OBS LUKKET hele JULI måned**

Hundested

Brug for hjælp i juli, se Ældresagens blad.

Vi er frivillige fra Ældre Sagen, klar til at hjælpe med spørgsmål angående IT. Problemer med din telefon, tablet, laptop, Windows 10/11, Apple Mac. Vi hjælper også med E-mail, MitID, AppleID, iCloud, Google og andre programmer.

Ingen tilmelding, åbent for alle. Det er gratis.



Tirsdag

Sommergymnastik i Storebjerg hallen Tirsdage kl. 10.10-11.10, første gang den 2. juni

Hundested

Hele kroppen bearbejdes og vi får trænet styrke og kondition.

Uddannet instruktør Alette. Max. 30 personer.

I alt 8 gange. Pris: 200 kr. OBS. ingen gymnastik den 16. juni.

Er du ikke medlem af Paraplyen – kan du betale 50 kr. for 2 måneders kontingent.

Tilmelding og betaling fra den 4. maj i receptionen i Hundested.



Sommer STOLE gymnastik i Storebjerg hallen Tirsdage kl. 11.20-12.20, første gang den 2. juni

Hundested

Stolegymnastik er for dig, der har lyst til at træne i et roligt tempo.

Træningen foregår hovedsageligt siddende og i et tempo, så alle kan være med. Vi kommer hele kroppen igennem, og får trænet både balance, puls og styrke.

Uddannet instruktør Alette. Max. 20 pers.

I alt 8 gange. Pris: 200 kr. OBS. ingen gymnastik den 16. juni

Er du ikke medlem af Paraplyen – kan du betale 50 kr. for 2 måneders medlemskontingent.

Tilmelding og betaling fra den 4. maj i Receptionen i Hundested.



Tirsdagskaffe i Vinkelsalen Tirsdage kl. 13.30

Frederiks-
værk

Vi mødes i Vinkelsalen til et par timers samvær.

Vi drikker kaffe evt. med kage eller brød, betales på dagen. Der læses højt og synges et par sange.

Kig forbi og se, om det er noget for dig.

Ingen tilmelding, bare mød op. Frivillig Bente og Ninna.



Tirsdag, onsdag og torsdag

BodySDS træning for nye og let øvede i Alrum Tirsdag kl. 8.45 – 9.45 start 18. august

Hundested

BodySDS afbalancerer krop og sind, fremmer sundhed og personlig udvikling, instrueres med individuel tilpasning. Alle kan være med, uanset fysisk form. Øvelserne fokuserer på at styrke, centrere og smidiggøre kroppens led. Gennemstrømning øges i kroppens væv via åndedrætsteknik. Modvirker stress, samt bearbejder følelser og tanker. Træningen udføres barfodet, og primært oprejst, iført behageligt tøj. Muligt at låne yogamåtte. **OBS** minus uge 42. Tilmelding og betaling i receptionerne fra kl. 9 den 8. juni efter først til mølle. Pris: 500 kr. for 15 gange. Max 14 delt. Instruktør Linda.

BodySDS for let øvede i Alrummet Torsdag kl. 8.30 – 9.45 start 18. august

Hundested

For let øvede med lidt længere program og flere dynamiske øvelser. BodySDS afbalancerer krop og sind, instrueres med individuel tilpasning. Øvelserne fokuserer på at styrke, centrere og smidiggøre kroppens led. Gennemstrømning øges i kroppens væv via åndedrætsteknik. Træningen udføres barfodet, og primært oprejst, iført behageligt tøj. **OBS** ingen træning uge 42. Tilmelding og betaling i receptionerne fra kl. 9 den 8. juni efter først til mølle. Pris: 630 kr. for 15 gange. Max 14 deltagere. Instruktør Linda.

Ældresagens IT hjælp på 1. sal Onsdag kl. 10.30 – 12.00

Frederiks-
værk

OBS: lukket hele juli måned. Vi kan kontaktes for hjælp, se i Ældre Sagens blad "Det sker" og på lokalafdelingens hjemmeside for tlf. nr. Har du bøvlt med computer, tablet eller telefon, kom forbi, - vi prøver gerne at hjælpe dig. Husk evt. brugernavne og adgangskoder. Hjælp: Knud, Jørgen, Leif, Flemming



Sommerymnastik i Gymnastiksalen Torsdage kl. 9.30 - 10.30 – 1. gang den 4. juni

Frederiks-
værk

Samme indholds tekst som på side 14, tilmelding i receptionen.

Torsdag

Cykelhold ” Hyggebanden” kl. 9.30 i juni - juli Torsdage - mødes i Paraplyens gård

**Frederiks-
værk**

- 4.6 Hundested, se på træer hos Pia
11.6 Færgen fra Sølager – Kulhuse til Jægerspris hjem via Frederikssund 60 km.
17- 19.6 cykeltur til Sverige, tilmelding.
25.6 Rosenparken Gerlev ca. 50 km.
2.7 Mårum /Græsted ca. 55 km.
9.7 Færgen fra Hundested kl. 10.15 til Rørvig - videre til Kongsøre ca. 50 km.
16.7 Tørslev HKH-broen, fra den anden side ca. 50 km.
23.7 Arresø rundt, frokost på Cafe Husloden Ramløse ca. 40 km.
30.7 Solbjerg Engsø ved Helsingør/ Kagerup 45-50 km.
Påklædning efter vejret. Husk madpakke og noget at sidde på. Alle er velkomne, ingen tilmelding. Vi opfordrer til brug af cykelhjelm.
Frivillige Bente og Ernst

Cykelhold ”Optur” kl. 10 i juni - juli Torsdage - mødes i Paraplyens gård

**Frederiks-
værk**

- 4.6 Solbjerg Engsø, Hillerød, Freerslev Hegn, Skævinge 56 km.
11.6 Hundested havn, færgen til Rørvig, Anneberg, Nykøbing Sj., Rørvig færgen 64 km.
18.6 Fr.sund. Kronprins Frederiks bro. Rosenparken i Gerlev. Hjem over Gerlev Strandpark og Frederikssund. 56 km.
25.6 Gilleleje over Tisvildeleje, Rågeleje og Smidstrup. Frokost på Provianten. Hjem over Græsted og Helsingør. 65 km.
2.7 Frederikssund, Slangerup, Buresø, Stenløse, supercykelsti fra Ølstykke til Fr.Sund st. 70 km.
9.7 Esrum kloster over Nødebo. 70 km.
15. – 17.7 Overnatningstur Orø. Tilmelding.
23.7 Frederiksborg slot og slotspark. 50 km
30.7 Sct. Hans Hospital, Roskilde 90 km
Alle er velkomne. Husk noget at sidde på, drikke og madpakke – mm. andet er anført. Frivillige Preben og Randi.

Besøg vores cafeer

Cafeen i Frederiksværk

- vi har åbent dagligt fra kl. 9.00 - 15.00

Du kan købe kaffe/te, brød med ost, kage, smørrebrød, råkost, dessert, og varm mad.

Varm mad skal bestilles,

både hvis man spiser i huset eller tager maden med hjem.

Du **skal** bestille din mad senest dagen før inden kl. 12.00. Ring til caféen på telefon **20 12 54 62** for at afgive bestilling. Pris 57 kr.



Afhentning af varm mad foregår i tidsrummet mellem **kl. 11.30 - 11.45**. Maden kan evt. sættes på køl.

Spisning indenfor foregår i tidsrummet mellem **kl. 12.00 - 12.30**

Café Gårdhaven i Hundested

- vi har åbent dagligt fra kl. 10.00–15.00 (fredag til kl.14.00)

Du kan købe hjemmebagte boller, kage, kaffe/te, øl, vand og vin.

Henover ugen vil der være smørrebrød, sandwich eller varme retter.

Varme retter oftest tirsdag og torsdag.

Spørg efter dagens tilbud.

Varm mad 57 kr.



Kig forbi eller ring til Tine på Cafe Gårdhavens tlf. 2054 6223.

OBS : Se åbningstider for sommeren foran i programmet.

Juni menu, Cafeen i Frederiksværk Bestil senest inden kl. 12.00 dagen før på tlf. 2012 5462. Varm mad pris 57 kr.

Uge 23

Man.	1.	Forloren hare, sauce, kartofler og grønt
Tir.	2.	Høns i asparges, tarteletter og grønt
Ons	3.	Brændende kærlighed med kartoffelmos og rødbeder
Tors.	4.	Skinkeschnitzel, dreng, brasede kartofler og grønt
Fre.	5.	LUKKET pga. Grundlovsdag

Uge 24

Man.	8.	Chili con carne med ris
Tir.	9.	Paneret flæsk, persillesauce, kartofler og grønt
Ons	10.	Svensk pølseret med grønt
Tors.	11.	Dampet torsk, sennepssauce, kartofler og grønt
Fre.	12.	Frikadeller med kold kartoffelsalat og grønt

Uge 25

Man.	15.	Glaseret skinke, flødekartofler og grønt
Tir.	16.	Hjerter i flødesauce, kartooffelmos, sødt og surt
Ons.	17.	Fiskefrikadeller, persillesauce, kartofler og grønt
Tors.	18.	Paneret aubergine, kartofler, dressing og grønt
Fre.	19.	Revelsben, sauce, karofler og rødkål

Uge 26

Man.	22.	Kyllingefrikadeller, sauce, kartofler og grønt
Tir.	23.	Sprængt kalvebryst, peberrodssauce, kartofler, grønt
Ons.	24.	Grøntsagsgryde med ris og grønt
Tors.	25.	Okselasagne med brød og grønt
Fre.	26.	Stegt laks , hollandaise, kartofler og grønt

Uge 27

Man.	29.	Æggekage med bacon, brød og grønt
Tir.	30.	Kødboller i tomatsauce, pasta og grønt

Juli menu, Cafeen i Frederiksværk Bestil senest inden kl. 12.00 dagen før på tlf. 2012 5462. Varm mad pris 57 kr.

Uge 27

- Ons 1. Sprængt kam med aspargessauce, kartofler og grønt
- Tors. 2. Hønssekødssuppe, urter, boller og brød
- Fre. 3. Persillekrebnetter, stuv.gulerødder/ ærter, kartofler

Uge 28

- Man. 6. Pølser med varm kartoffelsalat og grønt
- Tir. 7. Fiskefilet, kold remouladesauce, kartofler og grønt
- Ons 8. Blomkålsbøf, ovnkartofler, kold urtesauce og grønt
- Tors. 9. Millionbøf, kartoffelmos, sødt og surt
- Fre. 10. Helstegt kylling, sauce, kartofler og grønt

Uge 29

- Man. 13. Skinkestang (butterdej) med grønt og dressing
- Tir. 14. Stegt lever, bløde løg, sauce, kartofler og grønt
- Ons. 15. Dampet fisk med urtesauce, kartofler og grønt
- Tors. 16. Kylling i karry med ris og grønt
- Fre. 17. Kalveculotte, sauce, gl.løg, kartofler og grønt

Uge 30

- Man. 20. Paprikagryde med skinkekød, kartoffelmos og grønt
- Tir. 21. Græsk farsbrød, ovnkartofler, taziki og tomatsalat
- Ons. 22. Fish & chips med dressing
- Tors. 23. Grøntsagsfrikadeller med stegte ris og grønt
- Fre. 24. Mørbradbøf med bløde løg, sauce, kartofler og grønt

Uge 31

- Man. 27. Hamburgerryg, marineret kartoffelsalat og grønt
- Tir. 28. Stjerneskud ala´ Lene og Lone
- Ons. 29. Marinerede kyllingelår, pastasalat og grønt
- Tors. 30. Broccolitærte, dressing og grønt
- Fre. 31. Kalvefrikasse med kartofler og grønt

Aktivitetshuset Paraplyen, Frederiksværk afd.

Jernbanegade 2, 3300 Frederiksværk

Telefon 47 72 24 22 Åbent ml. 9-16

Motionsrummet i Frederiksværk

Telefon 20 12 60 25

Aktivitetshuset Paraplyen, Hundested afd.

Nørregade 61, 3390 Hundested

Telefon 47 78 53 05 Åbent ml. 9-16, fre. 9-15

Motionsrummet i Hundested

Telefon 20 49 61 24

Mail: aktivitetshuset@halsnaes.dk

Hjemmeside www.halsnaes.dk

PART OF

GREATER
COPENHAGEN