

# Menuplan

## Oktober 2026

| Dato   | Menu 1                                                     | (X) | Menu 2                                                       | (X) | Biret                                      | (X) | Suppe<br>hovedret | 2 håndmad | 3 håndmad | Proteindrik | Øllebrød | Kage | Menu 3 (Klimavenlig)                              | (X) |
|--------|------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|-------------------|-----------|-----------|-------------|----------|------|---------------------------------------------------|-----|
| Tor 01 | Kyllingebryst m/grøntsager, paprikasovs og kartofler       |     | Brændende kærlighed med kartoffelmos og spejlæg              |     | Ferskner m/flødeskum                       |     |                   |           |           |             |          |      | Isingfilet med grønssager, dildsovs og kartofler  |     |
| Fre 02 | Farseret porre med grønssager, porresovs og kartofler      |     | Stegt kyllingelår m/sovs, kartofler og salatmix              |     | Jordbær/rabarberkage med flødeskum         |     |                   |           |           |             |          |      | Grønssagsfrikadeller, grønt, kryd.kart. og sovs   |     |
| Lør 03 | Skinkeschnitzel med grønssager, sovs og kartofler          |     | Kalvefrikasse med ærter, asparges og kartofler               |     | Frugtsalat med flødeskum og chokoladedrys  |     |                   |           |           |             |          |      | Spinattærte m/pasta og bønnosalat                 |     |
| Søn 04 | Steg med rødkål, sovs og kartofler                         |     | Bøf med grønssager, bearnaisesovs og kartofler               |     | Citronfromage med flødeskum                |     |                   |           |           |             |          |      | Tunmousse på salat med rejer, dressing og brød    |     |
| Man 05 | Hønsefrikassé med ærter, asparges og kartofler             |     | Røde pølser med grønssager, hvid sovs og kartofler           |     | Jordbærgrød med 1/4 øko. mælk              |     |                   |           |           |             |          |      | Omelet m/svampe, grønt og kartofler               |     |
| Tir 06 | Rødspættefilet med grønssager, persillesovs og kartofler   |     | Oksegryde med vinterkål og kartofler                         |     | Æbleskiver med jordbærsyltetøj             |     |                   |           |           |             |          |      | Grønssagsruller m/grønt, karrysovs og vilde ris   |     |
| Ons 07 | Stegt medister med rødkål, sovs og kartofler               |     | Boller i karry med ris og grønssager                         |     | Æblekage med flødeskum                     |     |                   |           |           |             |          |      | Kylling m/persille, grønt., sovs og kartofler     |     |
| Tor 08 | Sammenkogt af svinekød m/grønssager og kartoffelmos        |     | Kyllingefrikadeller m/grønssager og flødekartofler           |     | Ananas/mandariner med flødeskum            |     |                   |           |           |             |          |      | Stegt fisk m/sovs, kartofler, gulerodssalat       |     |
| Fre 09 | Paneret flæsk med grønssager, persillesovs og kartofler    |     | Skipperlabskovs                                              |     | Frugtsalat med råcreme                     |     |                   |           |           |             |          |      | Gryderet m/plantekød, stegte rodfrugter og pasta  |     |
| Lør 10 | Skinke m/grønssager, svampesovs og kartofler               |     | Dampet laks m/grønssager, lys sovs og kartofler              |     | Budding med kirsebærsovs                   |     |                   |           |           |             |          |      | Vegansk schnitzel m/grønt, sovs og kartofler      |     |
| Søn 11 | Bøf med bløde løg, sovs og kartofler                       |     | Rullesteg med svesker, rødkål, sovs og kartofler             |     | Jordbærtrifli m/makron, creme og flødeskum |     |                   |           |           |             |          |      | Kogt torsk m/grønssager, sennepssovs og kartofler |     |
| Man 12 | Frikadeller med rødkål, sovs og kartofler                  |     | Kødsovs med grønssager og pasta                              |     | Abrikoskage med flødeskum og mandler       |     |                   |           |           |             |          |      | Grønssagsbøf m/risotto med spinat                 |     |
| Tir 13 | Fiskefrikadeller med grønssager, persillesovs og kartofler |     | Svenske kødboller m/grønssager, tyttebærsovs og kartoffelmos |     | Vafler med syltetøj                        |     |                   |           |           |             |          |      | Grønssagstærte med stuvet spinat                  |     |
| Ons 14 | Karbonader med stuvet grønærter og kartofler               |     | Fyldte pandekager med oksekød og salatmix                    |     | Pandekager med nøddecreme og fløde         |     |                   |           |           |             |          |      | Tarteletter m/stuvning af rejer og asparges       |     |
| Tor 15 | Farsbrød med grønssager, vildtsovs og kartofler            |     | Gule ærter m/kogt flæsk og medister                          |     | Pære med vanilje fløde                     |     |                   |           |           |             |          |      | Kylling m/grønssager, sovs og kartofler           |     |
| Fre 16 | Hvidkålsrouletter med grønssager, lys sovs og kartofler    |     | Hjertemillionbøf af kalv med kartoffelmos                    |     | Blommekage m/makroner og flødeskum         |     |                   |           |           |             |          |      | Indbagt laks m/grønt, lys sovs og kartofler       |     |

# Menuplan

## Oktober 2026

| Dato   | Menu 1                                                  | (X) | Menu 2                                                   | (X) | Biret                                         | (X) | Suppe<br>hovedret | 2 håndmad | 3 håndmad | Proteindrik | Øllebrød | Kage | Menu 3 (Klimavenlig)                              | (X) |
|--------|---------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|-------------------|-----------|-----------|-------------|----------|------|---------------------------------------------------|-----|
| Lør 17 | Paneret kotelet med grøntsager, sovs og kartofler       |     | Kalvesteg m/bønner, peberrodsovs og kartofler            |     | Mandariner/pære med flødeskum                 |     |                   |           |           |             |          |      | Grøntsagstærte m/timian kartofler og tomat salat  |     |
| Søn 18 | Hamburgerryg m/grøntsager, aspargessovs og kartofler    |     | Kold stjerneskud m/2 stegte fisk/rejer/svampe/asparges   |     | Appelsinfromage m/appelsinflødeskum           |     |                   |           |           |             |          |      | Kalkunsteak m/grønt, lys sovs og fyldt kartoffel  |     |
| Man 19 | Sammenkogt af svinekød m/gulerødder, porre og kartofler |     | Kylling m/grøntsager, tomatflødesovs og kartofler        |     | Ostelagkage med bær                           |     |                   |           |           |             |          |      | Gryderet m/plantekød, linser og bønner            |     |
| Tir 20 | Kødboller i selleri med kartofler                       |     | Okselasagne med grøntsager                               |     | Pandekager med jordbærsyltetøj                |     |                   |           |           |             |          |      | Kylling i karri m/æbler, ærter og ris             |     |
| Ons 21 | Forloren hare med grøntsager, vildtsovs og kartofler    |     | Svensk pølseret med grøntsager                           |     | Fersken/ananas med flødeskum                  |     |                   |           |           |             |          |      | Æggekage m/grøntsager og kartofler                |     |
| Tor 22 | Pan. sejfilet med grøntsager, persillesovs og kartofler |     | Stegt flæsk med grøntsager, sovs og kartofler            |     | Solbær/ribesgrød med 1/4 øko. mælk            |     |                   |           |           |             |          |      | Kyllingelår med sovs, kartofler og salatmix       |     |
| Fre 23 | Kalkunschnitzel m/grøntsager, whiskeysovs og kartofler  |     | Klar suppe med kød-/melboller, urter og brød             |     | Pære med chokoladecreme                       |     |                   |           |           |             |          |      | Tarteletter m/høns i asparges                     |     |
| Lør 24 | Benløse fugle med grøntsager, sovs og kartofler         |     | Sprængt nakke, grøntsager, peberrodssovs og kartofler    |     | Rabarbertrifli m/creme, makroner og flødeskum |     |                   |           |           |             |          |      | Dampet hvid fisk m/grønt, lys sovs og kartofler   |     |
| Søn 25 | Oksesteg med grøntsager, sovs og kartofler              |     | Tarteletter m/høns i asparges                            |     | Citronfromage med flødeskum                   |     |                   |           |           |             |          |      | Grøntsagsbøf, kartoffel både m/kryd. og salat     |     |
| Man 26 | Kylling i karri m/æbler, ærter og kartofler             |     | Frikadeller med grøntsager, sovs og kartofler            |     | Muldvarpeskud m/fløde og chokolade            |     |                   |           |           |             |          |      | Broccolinuggets m/stegte grøntsager og pasta      |     |
| Tir 27 | Kalkun gorden bleu, grøntsager, sovs og kartofler       |     | Stor stegt frankfurter med varm kartoffelsalat           |     | Ferskner m/flødeskum                          |     |                   |           |           |             |          |      | Spaghetti med grøntsagsbolognese                  |     |
| Ons 28 | Skinkeschnitzel med grøntsager, pebersovs og kartofler  |     | Aspargessuppe med kødboller og brød                      |     | Bondepige med slør (æblegrød dessert)         |     |                   |           |           |             |          |      | Stegt rødspættefilet med grønt, sovs og kartofler |     |
| Tor 29 | Millionbøf med kartoffelmos                             |     | Biksemad med spejlæg                                     |     | Æbleskiver med jordbærsyltetøj                |     |                   |           |           |             |          |      | Risengrød med kanel sukker og smør                |     |
| Fre 30 | Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler             |     | Stegt kalvelever med bløde løg, sovs og kartofler        |     | Jordbærkage med flødeskum                     |     |                   |           |           |             |          |      | Grøntsagstærte m/pasta og hvidkålssalat           |     |
| Lør 31 | Skinkesteg med grøntsager, sovs og kartofler            |     | Bøfsandwich med tilbehør - bøf/sovs varm - tilbehør kold |     | Pære med makronfløde                          |     |                   |           |           |             |          |      | Grøntsagsfrikadeller m/grønt, stegte kart., sovs  |     |

### Tilvalg / Afbestilling.

Såfremt menuplan ikke returneres senest **15/9** leveres menu 1  
Maden kan afbestilles eller ekstra kan bestilles dagen før inden kl. 09:30

Vi laver også ordinerede diæter og gelesmørrebrød. Blot ring