

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 40

Afleveres senest uge 36

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, asparagessovs, kartofler, euromix |
| 2 | ☐ | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder |
| 3 | ☐ | Indianerhashis (oksekød, løg, porre, gulerod), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 6 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 8 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Romersk chokoladekage |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 3 | ☐ | Tomatsuppe med porrer | 9 | ☐ | Tærte med skinke |
| 4 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælksfrom. abrikoskomp. | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarberkage | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Frikadelle | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 40

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 40

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, euromix |
| 2 | ☐ | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder |
| 3 | ☐ | Indianerhashis (oksekød, løg, porre, gulerod), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 6 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 8 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Romersk chokoladekage |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 3 | ☐ | Tomatsuppe med porrer | 9 | ☐ | Tærte med skinke |
| 4 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælksfrom. abrikoskomp. | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarberkage | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Frikadelle | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **40**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 41

Afleveres senest uge 36

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 3 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, |
| 5 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 7 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, romanecoblanding |
| 8 | ☐ | Stegt kylling med persille, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Pistaciefromage |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 | ☐ | Drømmekage | 9 | ☐ | Svesketrifli |
| 4 | ☐ | Pikantsuppe med skinke | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------|----|--------------------------|----------------------|----|--------------------------|--------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Hamburgerryg |
| 51 | ☐ | Spr. okse | 53 | ☐ | Sandwich, hønsesalat | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **41**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 41

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 3 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, |
| 5 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 7 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, romanecoblanding |
| 8 | ☐ | Stegt kylling med persille, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Pistaciefromage |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 | ☐ | Drømmekage | 9 | ☐ | Svesketrifli |
| 4 | ☐ | Pikantsuppe med skinke | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------|----|--------------------------|----------------------|----|--------------------------|--------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Hamburgerryg |
| 51 | ☐ | Spr. okse | 53 | ☐ | Sandwich, hønsesalat | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **41**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 42

Afleveres senest uge 36

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 2 | ☐ | Svinekam st. som vildt, skysovs, kartofler, broccoliblanding |
| 3 | ☐ | Carrygryde(grisekød, urter, ananas, æble) , løse ris, broccoli |
| 4 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, gulerødder |
| 6 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 7 | ☐ | Æggekage med kartofler og bacon |
| 8 | ☐ | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 10 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Champignonsuppe |
| 2 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon | 8 | ☐ | Kirsebærtrifli |
| 3 | ☐ | Hindbægrød, mælk | 9 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj |
| 4 | ☐ | Amerikansk gulerodskage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æblegrød, mælk | 11 | ☐ | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Frugtsalat | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|---------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Spegepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Rullepølse | 53 | ☐ | Flæskesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **42**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 42

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 2 | ☐ | Svinekam st. som vildt, skysovs, kartofler, broccoliblanding |
| 3 | ☐ | Carrygryde(grisekød, urter, ananas, æble) , løse ris, broccoli |
| 4 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, gulerødder |
| 6 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 7 | ☐ | Æggekage med kartofler og bacon |
| 8 | ☐ | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 10 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Champignonsuppe |
| 2 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon | 8 | ☐ | Kirsebærtrifli |
| 3 | ☐ | Hindbægrød, mælk | 9 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj |
| 4 | ☐ | Amerikansk gulerodskage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æblegrød, mælk | 11 | ☐ | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Frugtsalat | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|---------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Spegepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Rullepølse | 53 | ☐ | Flæskesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **42**