

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 48

Aflleveres senest uge 44

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, gulerod/majs |
| 2 | ☐ | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Kogt skinke, flødekartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 7 | ☐ | Stegt medister med grønlankål, kartofler |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Lange royal fiskeret med svampestuvning, grøntsagstimballe |
| 10 | ☐  | Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ymerfromage med abrikoskompot | 7 | ☐ | Æblekage |
| 2 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Vanillekranse. |
| 3 | ☐ | Pikantsuppe med skinke | 9 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | ☐ | Chokolademousse med ananas | 10 | ☐ | Omelet med skinke og ost |
| 5 | ☐ | Blommegrød, mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarbersuppe, tvebakker | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas, rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 48

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 48

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, gulerod/majs |
| 2 | ☐ | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Kogt skinke, flødekartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 7 | ☐ | Stegt medister med grønløngkål, kartofler |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Lange royal fiskeret med svampestuvning, grøntsagstimballe |
| 10 | ☐ |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ymerfromage med abrikoskompot | 7 | ☐ | Æblekage |
| 2 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Vanillekranse. |
| 3 | ☐ | Pikantsuppe med skinke | 9 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | ☐ | Chokolademousse med ananas | 10 | ☐ | Omelet med skinke og ost |
| 5 | ☐ | Blommegrød, mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarbersuppe, tvebakker | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas, rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 48

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 49

Afleveres senest uge 44

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 2 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 3 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Stegte ben med sovs og kartofler, broccoliblanding |
| 5 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 6 | ☐ | Kylling i fad med fyld, løse ris |
| 7 | ☐ | Fyldte pandekager med okse, risblanding |
| 8 | ☐ | Sylte med stuede kartofler, rødbeder og sennep |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med jordbærsovs | 7 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Finskbrød |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe | 9 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 | ☐ | Butterdej med laks og spinat |
| 5 | ☐ | Hindbærfromage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 49

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 49

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 2 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 3 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Stegte ben med sovs og kartofler, broccoliblanding |
| 5 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 6 | ☐ | Kylling i fad med fyld, løse ris |
| 7 | ☐ | Fyldte pandekager med okse, risblanding |
| 8 | ☐ | Sylte med stuede kartofler. rødbeder og sennep |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med jordbærsovs | 7 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Finskbrød |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe | 9 | ☐ | Hyldebærssuppe m. tvebakker |
| 4 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 | ☐ | Butterdej med laks og spinat |
| 5 | ☐ | Hindbærfromage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **49**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 50

Afleveres senest uge 44

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 2 | ☐ | Carrygryde(grisekød, urter, ananas, æble) , løse ris, broccoli |
| 3 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, romanecoblanding |
| 8 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Svensk pølseret |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Kirsebærtrifli | 7 | ☐ | Sveskegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Alliancegrød, mælk | 8 | ☐ | Klejner |
| 3 | ☐ | Champignonsuppe | 9 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | ☐ | Pistaciefromage | 10 | ☐ | Tunmousse med dressing |
| 5 | ☐ | Kærnemælkssuppe med rosiner | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Asparagessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 50

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 50

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 2 | ☐ | Carrygryde(grisekød, urter, ananas, æble) , løse ris, broccoli |
| 3 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, romanecoblanding |
| 8 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Svensk pølseret |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Kirsebærtrifli | 7 | ☐ | Sveskegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Alliancegrød, mælk | 8 | ☐ | Klejner |
| 3 | ☐ | Champignonsuppe | 9 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | ☐ | Pistaciefromage | 10 | ☐ | Tunmousse med dressing |
| 5 | ☐ | Kærnemælkssuppe med rosiner | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **50**