

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 47

Aflleveres senest uge 43

Hovedret



- 1 Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2 Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni
- 3 Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 5 Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos
- 6 Kylling i fad med fyld, løse ris
- 7 Karbonader, grønærter, kartofler
- 8 Sylte med stuvede kartofler. rødbeder og sennep
- 9 Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 10 Mild linse-karrygryde (blomkål, gulerødder, røde linser) løse ris

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Ris à lå mande med jordbærsovs | 7 <input type="checkbox"/> | Citronfromage |
| 2 <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Finskbrød |
| 3 <input type="checkbox"/> | Karrysuppe med hønsekød | 9 <input type="checkbox"/> | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas |
| 5 <input type="checkbox"/> | Hindbærfroimage | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Alliancegrød, mælk | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

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

Håndmadder med pynt

- | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|------------|
| 50 <input type="checkbox"/> | Æg | 52 <input type="checkbox"/> | Leverpostej | 54 <input type="checkbox"/> | Frikadelle |
| 51 <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg | 53 <input type="checkbox"/> | Rullepølse | 55 <input type="checkbox"/> | Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge 47


Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 47

Hovedret



- 1 Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2 Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni
- 3 Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 5 Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos
- 6 Kylling i fad med fyld, løse ris
- 7 Karbonader, grønærter, kartofler
- 8 Sylte med stuvede kartofler. rødbeder og sennep
- 9 Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 10  Mild linse-karrygryde (blomkål, gulerødder, røde linser) løse ris

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Ris à lå mande med jordbærsovs | 7 <input type="checkbox"/> Citronfromage |
| 2 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Finskbrød |
| 3 <input type="checkbox"/> Karrysuppe med hønsekød | 9 <input type="checkbox"/> Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> Hønsesalat med ananas |
| 5 <input type="checkbox"/> Hindbærfromege | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Alliancegrød, mælk | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

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

Håndmadder med pynt

- | | | |
|--|---|--|
| 50 <input type="checkbox"/> Æg | 52 <input type="checkbox"/> Leverpostej | 54 <input type="checkbox"/> Frikadelle |
| 51 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 53 <input type="checkbox"/> Rullepølse | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **47**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 48

Aflleveres senest uge 43

Hovedret



- 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 Biksemad , rødbeder
- 6 Farseret kalkun, skysovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 7 Stegt medister med grønlangkål, kartofler
- 8 Hønestuvning til tarteletter
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, karotter
- 10 Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Ymerfromage med abrikoskompot | 7 <input type="checkbox"/> | Sveskekage |
| 2 <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Vanillekranse. |
| 3 <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> | Pistaciefromage | 10 <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Bl. frugtgrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> | Hønekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Rabarbersuppe, tvebakker | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

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

Håndmadder med pynt

- | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|------------|-----------------------------|---------|
| 50 <input type="checkbox"/> | Æg | 52 <input type="checkbox"/> | Spegepølse | 54 <input type="checkbox"/> | Pate' |
| 51 <input type="checkbox"/> | Rullepølse | 53 <input type="checkbox"/> | Flæskesteg | 55 <input type="checkbox"/> | Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **48**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 48

Hovedret



- 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 Biksemad , rødbeder
- 6 Farseret kalkun, skysovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 7 Stegt medister med grønlangkål, kartofler
- 8 Hønestuvning til tarteletter
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, karotter
- 10 Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli

Forretter / Desserter

- | | |
|--|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Ymerfromage med abrikoskompot | 7 <input type="checkbox"/> Sveskekage |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Vanillekranse. |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Pistaciefromage | 10 <input type="checkbox"/> Omelet med skinke og ost, |
| 5 <input type="checkbox"/> Bl. frugtgrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, tvebakker | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

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

Håndmadder med pynt

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| 50 <input type="checkbox"/> Æg | 52 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 54 <input type="checkbox"/> Pate' |
| 51 <input type="checkbox"/> Rullepølse | 53 <input type="checkbox"/> Flæskesteg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **48**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 49

Aflleveres senest uge 43

Hovedret



- 1 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 2 Svensk pølseret
- 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 Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10 Risotto (hakket oksekød)

Forretter / Desserter

- | | |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Klejner |
| 3 <input type="checkbox"/> Champignonsuppe | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Moccafromage | 10 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 5 <input type="checkbox"/> Kærnemælkssuppe med rosiner | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Ris à la mande med kirsebærsovs | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

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

Håndmadder med pynt

- | | | |
|--|---|--|
| 50 <input type="checkbox"/> Æg | 52 <input type="checkbox"/> Leverpostej | 54 <input type="checkbox"/> Frikadelle |
| 51 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 53 <input type="checkbox"/> Rullepølse | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **49**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 49**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Svensk pølseret |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, romanecoblanding |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Risotto (hakket oksekød) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 | <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Klejner |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Champignonsuppe | 9 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Moccafromage | 10 | <input type="checkbox"/> | Pandekager |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkssuppe med rosiner | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Ris à la mande med kirsebærsovs | 12 | <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

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

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|--------------|----|--------------------------|-------------|----|--------------------------|------------|
| 50 | <input type="checkbox"/> | Æg | 52 | <input type="checkbox"/> | Leverpostej | 54 | <input type="checkbox"/> | Frikadelle |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg | 53 | <input type="checkbox"/> | Rullepølse | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **49**