

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 14

Aflleveres senest uge 10

Hovedret



- 1 Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 2 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 4 Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6 Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
- 7 Kalkun cordon bleu, tomatsovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 8 Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder
- 10 Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, karotter

Forretter / Desserter

- | | |
|--|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbærkage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Pistaciefromage | 8 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas |
| 3 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Belgisk vaffel med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> Aspargessuppe med kødboller | 10 <input type="checkbox"/> Omelet med skinke og ost |
| 5 <input type="checkbox"/> Solbær-hindbærsuppe m.tvebakker | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, 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"/> 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 14

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 14

Aflleveres senest uge 25

Hovedret



- 1 Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 2 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 4 Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6 Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
- 7 Kalkun cordon bleu, tomatsovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 8  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder
- 10 Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, karotter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbærkage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Pistaciefromage | 8 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas |
| 3 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Belgisk vaffel med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> Aspargessuppe med kødboller | 10 <input type="checkbox"/> Omelet med skinke og ost |
| 5 <input type="checkbox"/> Solbær-hindbærsuppe m. tvebakker | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, 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"/> 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 14

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 15

Aflleveres senest uge 10

Hovedret



- 1 Husarsteg, skysovs, kartofler, rosenkål
- 2 Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler
- 3 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 4 Sprængt kalkun m. flødekartofler, broccoli
- 5 Bøf lindstrøm (Hk. okse, rødbeder, løg, kapers), sovs, kartoffelbåde, bagte rodfrugter
- 6 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding
- 7 Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs
- 8 Levergullash, kartoffelmos
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni

Forretter / Desserter

- | | |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Svesketrifli | 7 <input type="checkbox"/> Alliancegrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 3 <input type="checkbox"/> Karamelfromage, jordbærkompot | 9 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Lagkage med flødeskum | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Minestrone-suppe | 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 **15**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 15**Aflleveres senest uge 25****Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Husarsteg, skysovs, kartofler, rosenkål |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Sprængt kalkun m. flødekartofler, broccoli |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Bøf lindstrøm (Hk. okse, rødbeder, løg, kapers), sovs, kartoffelbåde, bagte rodfrugter |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Levergullash, kartoffelmos |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Svesketrifli | 7 | <input type="checkbox"/> | Alliancegrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Karamelfromage, jordbærkompot | 9 | <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Tærte med skinke | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Lagkage med flødeskum | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Minestrone | 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 **15**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 16

Aflleveres senest uge 10

Hovedret



- 1 Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2 Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder
- 3 Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 5 Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
- 6 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet
- 7 Risotto (hakket oksekød)
- 8 Skinkefyld med tarteletter
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Vegetabilsk Chili Sin con carne (porre, hvide bønner) løse ris

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli | 7 <input type="checkbox"/> Ananasfromage |
| 2 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 8 <input type="checkbox"/> Hønsesalat med ananas |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Bl. frugtgrød, mælk | 10 <input type="checkbox"/> Ymerfromage med saftsovs |
| 5 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, tvebakker | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Blommegrød, 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"/> 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 **16**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 16**Aflleveres senest uge 25****Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Risotto (hakket oksekød) |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Skinkefyld med tarteletter |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Vegetabilsk Chili Sin con carne (porre, hvide bønner) løse ris |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli | 7 | <input type="checkbox"/> | Ananasfromage |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 8 | <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Bl. frugtgrød, mælk | 10 | <input type="checkbox"/> | Ymerfromage med saftsovs |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, tvebakker | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Blommegrød, 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"/> | 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 **16**