

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 25

Aflleveres senest uge 21

#### Hovedret

 = Vegetar

- 1  Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2  Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, krøbling
- 3  Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 4  Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 5  Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli
- 6  Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler
- 7  Stegt kylling, skysovs, kartofler, agurkesalat
- 8  Stegt medister til kold kartoffelsalat, agurkesalat
- 9  Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter
- 10  Fyldte pandekager med okse, risblanding

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage                         | 7 <input type="checkbox"/> Flødefromage med saftsovs       |
| 2 <input type="checkbox"/> Bl. frugtgrød, mælk              | 8 <input type="checkbox"/> Hønsesalat med ananas           |
| 3 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj          | 9 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli                  |
| 4 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.     | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk                | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød                       |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- |  |  |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik          | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert                  |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager                   |
| 22 <input type="checkbox"/>                            | 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"/> Fiskefrikadelle | 54 <input type="checkbox"/> Sandwich, æggesalat |
| 51 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 53 <input type="checkbox"/> Spr. okse       | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad             |

Ønsker **ikke** mad i uge **25**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 25****Hovedret**

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding   |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, krøbling          |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter                    |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål                     |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli    |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Stegt kylling, skysovs, kartofler, agurkesalat            |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Stegt medister til kold kartoffelsalat, agurkesalat       |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter              |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Fyldte pandekager med okse, risblanding                   |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                                  |    |                          |                                |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Æblekage                         | 7  | <input type="checkbox"/> | Flødefromage med saftsovs      |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Bl. frugtgrød, mælk              | 8  | <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas          |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj          | 9  | <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli                 |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj.     | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk                | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 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"/> | Protein Pandekager                   |
| 22 | <input type="checkbox"/> |                            | 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"/> | Fiskefrikadelle | 54 | <input type="checkbox"/> | Sandwich, æggesalat |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Spegepølse | 53 | <input type="checkbox"/> | Spr. okse       | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad             |

 Ønsker **ikke** mad i uge **25**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 26

Aflleveres senest uge 21

#### Hovedret



- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Farseret Ribbensteg, skysovs, kartofler, bønner                      |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder                      |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter                  |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Svensk pølseret  |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Indianerhashis (oksekød, løg, porre, gulerod), kartoffel-rodfrugtmos |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Revelsben, skysovs, kartofler, agurkesalat                           |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, julienneblanding              |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Kotelet, sennepssovs, løse ris, broccoli                             |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Kulmule med spidskål, hollandaisesovs, kartofler                     |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager          |

#### Forretter / Desserter

- |   |                          |                          |    |                          |                                   |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Svesketrifli             | 7  | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk                |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk           | 8  | <input type="checkbox"/> | Jordbær med fløde (500g dagspris) |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Tunmousse med dressing   | 9  | <input type="checkbox"/> | Frugtsalat                        |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål          | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft,    |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage            | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller     |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelsuppe med bacon | 12 | <input type="checkbox"/> | Øllebrød                          |

#### Ugens ekstratilbud (ikke som diæt)

- |    |                          |                            |    |                          |                                      |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | <input type="checkbox"/> | Addea proteindrik          | 29 | <input type="checkbox"/> | Protino æbledessert                  |
| 21 | <input type="checkbox"/> | Protino hindbær energidrik | 30 | <input type="checkbox"/> | Protein Pandekager                   |
| 22 | <input type="checkbox"/> |                            | 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"/> | Rullepølse | 54 | <input type="checkbox"/> | Leverpostej |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Røget fisk, | 53 | <input type="checkbox"/> | Frikadelle | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad     |

Ønsker **ikke** mad i uge **26**


## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 26

#### Hovedret



- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Farseret Ribbensteg, skysovs, kartofler, bønner   |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder   |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter   |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Svensk pølseret   |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Indianerhashis (oksekød, løg, porre, gulerod), kartoffel-rodfrugtmos  |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Revelsben, skysovs, kartofler, agurkesalat  |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, julienneblanding   |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Kotelet, sennepssovs, løse ris, broccoli  |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Kulmule med spidskål, hollandaisesovs, kartofler  |
| 10 | <input type="checkbox"/> |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

#### Forretter / Desserter

- |   |                          |                          |    |                          |                                   |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Svesketrifli             | 7  | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk                |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk           | 8  | <input type="checkbox"/> | Jordbær med fløde (500g dagspris) |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Tunmousse med dressing   | 9  | <input type="checkbox"/> | Frugtsalat                        |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål          | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft,    |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage            | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller     |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelsuppe med bacon | 12 | <input type="checkbox"/> | Øllebrød                          |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- |    |                          |                            |    |                          |                                      |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | <input type="checkbox"/> | Addea proteindrik          | 29 | <input type="checkbox"/> | Protino æbledessert                  |
| 21 | <input type="checkbox"/> | Protino hindbær energidrik | 30 | <input type="checkbox"/> | Protein Pandekager                   |
| 22 | <input type="checkbox"/> |                            | 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"/> | Rullepølse | 54 | <input type="checkbox"/> | Leverpostej |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Røget fisk, | 53 | <input type="checkbox"/> | Frikadelle | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad     |

Ønsker **ikke** mad i uge **26**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 27

Aflleveres senest uge 21

#### Hovedret



- 1  Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, asier
- 2  Mørbradgryde, kartoffelmos
- 3  Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner
- 4  Pølser med kold kartoffelsalat ,
- 5  Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
- 6  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix
- 7  Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding
- 8  Kold pastasalat med kylling
- 9  Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, sesamgulerødder
- 10  Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Cognacfromage                | 7 <input type="checkbox"/> Mandelbudding med kirsebærsovs    |
| 2 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli                | 8 <input type="checkbox"/> Jordbær med fløde (500g dagspris) |
| 3 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk             | 9 <input type="checkbox"/> Hindbærsuppe , flødeskum          |
| 4 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,   |
| 5 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller   |
| 6 <input type="checkbox"/> Skovbærgrød med mælk         | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød                         |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- |  |  |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik          | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert                  |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager                   |
| 22 <input type="checkbox"/>                            | 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"/> Flæskesteg   | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> Dyrlægens natmad | 53 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad    |

Ønsker **ikke** mad i uge **27**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 27

#### Hovedret



- 1  Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, asier
- 2  Mørbradgryde, kartoffelmos
- 3  Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner
- 4  Pølser med kold kartoffelsalat ,
- 5  Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
- 6  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix
- 7  Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding
- 8  Kold pastasalat med kylling
- 9  Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, sesamgulerødder
- 10  Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Cognacfromage                | 7 <input type="checkbox"/> Mandelbudding med kirsebærsovs    |
| 2 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli                | 8 <input type="checkbox"/> Jordbær med fløde (500g dagspris) |
| 3 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk             | 9 <input type="checkbox"/> Hindbærsuppe , flødeskum          |
| 4 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,   |
| 5 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller   |
| 6 <input type="checkbox"/> Skovbærgrød med mælk         | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød                         |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- |  |  |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik          | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert                  |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager                   |
| 22 <input type="checkbox"/>                            | 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"/> Flæskesteg   | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> Dyrlægens natmad | 53 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad    |

Ønsker **ikke** mad i uge **27**