

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 9

Afleveres senest uge 6

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 3 | ☐ | Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål |
| 4 | ☐ | Kotelet, carrysovs, ris og broccoli |
| 5 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, grillede grøntsager |
| 6 | ☐ | Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix |
| 7 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Solbærgelerand med råcreme |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Sveskegrød, mælk |
| 3 | ☐ | Karrysuppe med hønsekød | 9 | ☐ | Minestrone |
| 4 | ☐ | Citronfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Nødde-Marzipankage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Tunmousse med dressing | 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 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 9

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 9

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 3 | ☐ | Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål |
| 4 | ☐ | Kotelet, carrysovs, ris og broccoli |
| 5 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, grillede grøntsager |
| 6 | ☐ | Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix |
| 7 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Solbærgelerand med råcreme |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Sveskegrød, mælk |
| 3 | ☐ | Karrysuppe med hønsekød | 9 | ☐ | Minestrone |
| 4 | ☐ | Citronfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Nødde-Marzipankage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Tunmousse med dressing | 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 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 9

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 10

Afleveres senest uge 6

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Karbonader, skysovs, kartofler, romaneskoblanding |
| 3 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon) løse ris |
| 4 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 5 | ☐ | Irsk stuvning(grisekød, hvidkål, gulerod,kartoffel, porre, selleri) |
| 6 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 7 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål |
| 8 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Panna cotta med brombærsovs | 7 | ☐ | Solbær-hindbærsuppe m.tvebakker |
| 2 | ☐ | Æblegrød, mælk | 8 | ☐ | Tærte med skinke |
| 3 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 | ☐ | Rejesalat |
| 4 | ☐ | Moccafromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 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 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **10**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 10

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Karbonader, skysovs, kartofler, romaneskoblanding |
| 3 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon) løse ris |
| 4 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 5 | ☐ | Irsk stuvning(grisekød, hvidkål, gulerod,kartoffel, porre, selleri) |
| 6 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 7 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål |
| 8 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Panna cotta med brombærsovs | 7 | ☐ | Solbær-hindbær suppe m.tvebakker |
| 2 | ☐ | Æblegrød, mælk | 8 | ☐ | Tærte med skinke |
| 3 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 | ☐ | Rejesalat |
| 4 | ☐ | Moccafromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarberkage | 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 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **10**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 11

Afleveres senest uge 6

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Svensk pølseret |
| 4 | ☐ | Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder |
| 5 | ☐ | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler |
| 6 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding |
| 7 | ☐ | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding |
| 8 | ☐ | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, rodfrugtbling |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Pistaciefromage | 7 | ☐ | Rabarbergrod, mælk |
| 2 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 8 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 3 | ☐ | Romfromage med saftsovs | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Farmors hyggecake med flødeskum | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Jordbærkage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Tomatsuppe med porrer | 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 | ☐ | Kalvesteg | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 11

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 11

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Svensk pølseret |
| 4 | ☐ | Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder |
| 5 | ☐ | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler |
| 6 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding |
| 7 | ☐ | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding |
| 8 | ☐ | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, rodfrugtlanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Pistaciefromage | 7 | ☐ | Rabarbergrod, mælk |
| 2 | ☐ | Bl. frugtrod, mælk | 8 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 3 | ☐ | Romfromage med saftsovs | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Farmors hyggecake med flødeskum | 10 | ☐ | Risengrod, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Jordbærkage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Tomatsuppe med porrer | 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 | ☐ | Kalvesteg | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **11**