

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 2

Afleveres senest uge 50

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Irsk stuvning (grisekød, hvidkål, gulerod, kartoffel, porre, selleri) |
| 2 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 3 | ☐ | Sprængt kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 4 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 5 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 6 | ☐ | Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler |
| 7 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 8 | ☐ | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ |  Grøntsagsmousakka (kartofler, løg, gulerod, porre, tomat) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Hindbærfroage | 7 | ☐ | Mannagrød, kanel, sukker, saft |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Tomatsuppe med porrer |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Tærte med skinke |
| 4 | ☐ | Karamelfroage, jordbærkompot | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 11 | ☐ | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 12 | ☐ | Øllebrød, |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 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 smurtbrød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|---------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Spegepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Rullepølse | 53 | ☐ | Flæskesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 2

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 2

Aflleveres senest uge 25

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Irsk stuvning (grisekød, hvidkål, gulerod, kartoffel, porre, selleri) |
| 2 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 3 | ☐ | Sprængt kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 4 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 5 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 6 | ☐ | Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler |
| 7 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 8 | ☐ | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ |  Grøntsagsmousakka (kartofler, løg, gulerod, porre, tomat) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Hindbærfroage | 7 | ☐ | Mannagrød, kanel, sukker, saft |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Tomatsuppe med porrer |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Tærte med skinke |
| 4 | ☐ | Karamelfroage, jordbærkompot | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 11 | ☐ | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 12 | ☐ | Øllebrød, |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 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 smurtbrød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|---------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Spegepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Rullepølse | 53 | ☐ | Flæskesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 2

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 3

Afleveres senest uge 50

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Flæsketeg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder |
| 3 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 4 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 6 | ☐ | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler |
| 7 | ☐ | Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål |
| 8 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Hyteostedessert med saftsovs |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 3 | ☐ | Pistaciefromage | 9 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | ☐ | Champignonsuppe | 10 | ☐ | Tunmousse med dressing |
| 5 | ☐ | Æblegrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 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 smurtbrød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|--------------|----|--------------------------|-------------|----|--------------------------|------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Leverpostej | 54 | ☐ | Frikadelle |
| 51 | ☐ | Hamburgerryg | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 3

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 3

Aflleveres senest uge 25

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Flæsketeg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder |
| 3 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 4 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 6 | ☐ | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler |
| 7 | ☐ | Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål |
| 8 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Hyteostedessert med saftsovs |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 3 | ☐ | Pistaciefromage | 9 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | ☐ | Champignonsuppe | 10 | ☐ | Tunmousse med dressing |
| 5 | ☐ | Æblegrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 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 smurtbrød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|--------------|----|--------------------------|-------------|----|--------------------------|------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Leverpostej | 54 | ☐ | Frikadelle |
| 51 | ☐ | Hamburgerryg | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 3

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 4

Afleveres senest uge 50

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli/gulerod |
| 2 | ☐ | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Stegt kylling med persille, skysovs, kartofler, klostergrøntsager |
| 4 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 5 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 6 | ☐ | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 7 | ☐ | Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, bønner |
| 8 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Svensk pølseret |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Solbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Kærnemælksfromage, kirsebærsovs |
| 3 | ☐ | Minestrone suppe | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Abrikostrifli | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hyldebær suppe m. tvebakker | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 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 smurtbrød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|---------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Spegepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Rullepølse | 53 | ☐ | Flæskesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 4

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 4

Aflleveres senest uge 25

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli/gulerod |
| 2 | ☐ | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Stegt kylling med persille, skysovs, kartofler, klostergrøntsager |
| 4 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 5 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 6 | ☐ | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 7 | ☐ | Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, bønner |
| 8 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Svensk pølseret |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Solbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Kærnemælksfromage, kirsebærsovs |
| 3 | ☐ | Minestrone | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Abrikostrifli | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hyldebærssuppe m. tvebakker | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 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 smurtbrød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|---------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Spegepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Rullepølse | 53 | ☐ | Flæskesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 4