

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 29

Aflleveres senest uge

Hovedret



- 1 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2 Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding
- 3 Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos
- 4 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 5 Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 6 Kogt spr. nakke, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 7 Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding
- 8 Pastaret med skinke
- 9 Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler
- 10 Svensk pølseret

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Moccafromage | 7 <input type="checkbox"/> Rabarberkage |
| 2 <input type="checkbox"/> Skovbærkoldskål | 8 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager med |
| 3 <input type="checkbox"/> Tomatsuppe med porrer | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk | 10 <input type="checkbox"/> Ostelagkage |
| 5 <input type="checkbox"/> Friske Jordbær (500 g dagspris)med | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, 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"/> 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 **29**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 29**Hovedret**

- 1 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2 Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding
- 3 Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos
- 4 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 5 Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 6 Kogt spr. nakke, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 7 Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding
- 8 Pastaret med skinke
- 9 Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler
- 10 Svensk pølseret

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Moccafromage | 7 <input type="checkbox"/> Rabarberkage |
| 2 <input type="checkbox"/> Skovbærkoldskål | 8 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager med |
| 3 <input type="checkbox"/> Tomatsuppe med porrer | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk | 10 <input type="checkbox"/> Ostelagkage |
| 5 <input type="checkbox"/> Friske Jordbær (500 g dagspris)med | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, 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"/> 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 **29**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 30

Aflleveres senest uge

Hovedret



- 1 Kogt kalv, sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 2 Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål
- 3 Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 4 Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoli
- 5 Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)
- 6 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, gulerod/majs
- 7 Pølser med kold kartoffelsalat, grøntsager
- 8 Hønestuvning til tarteletter
- 9 Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter
- 10 Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage | 7 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med flødeskum |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 3 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> Sveskekage | 10 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 5 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønekødsuppe m. 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"/> 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 **30**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 30

Hovedret



- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Kogt kalv, sur-sødsovs, kartofler, bønner |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoli |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, gulerod/majs |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Pølser med kold kartoffelsalat, grøntsager |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | <input type="checkbox"/> |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med flødeskum |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | <input type="checkbox"/> | Rabarbersuppe, tvebakker |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Sveskekage | 10 | <input type="checkbox"/> | Pandekager |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Abrikosgrød, mælk | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. 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"/> | 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 **30**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 31

Aflleveres senest uge

Hovedret



- 1 Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner
- 2 Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon) kartofler, symfoniblanding
- 3 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 4 Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix
- 5 Falafler, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 6 Skinkefyld med tarteletter
- 7 Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8 Hamburgerryg , fløde kartofler og broccoli
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Risotto (hakket oksekød)

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Hindbærfrome | 7 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Chokolademousse med ananas | 8 <input type="checkbox"/> | Napoleonshat |
| 3 <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> | Champignonsuppe | 10 <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål |
| 5 <input type="checkbox"/> | Solbærrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Jordbærkage | 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 **31**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 31**Hovedret**

- 1 Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner
- 2 Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon) kartofler, symfoniblanding
- 3 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 4 Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix
- 5 Falafler, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 6 Skinkefyld med tarteletter
- 7 Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8 Hamburgerryg , fløde kartofler og broccoli
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Risotto (hakket oksekød)

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Hindbærfrome | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas | 8 <input type="checkbox"/> Napoleonshat |
| 3 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> Champignonsuppe | 10 <input type="checkbox"/> Jordbærkoldskål |
| 5 <input type="checkbox"/> Solbærrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Jordbærkage | 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 **31**