

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 10

Aflleveres senest uge 6

#### Hovedret



- 1  Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 3  Oksesteg, skysovs, kartofler, broccoli, perleløg
- 4  Kotelet, carrysovs m. urter, løse ris rodfrugtblanding
- 5  Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler
- 6  Biksemad, rødbeder
- 7  Revelsben, skysovs, bønner og kartofler
- 8  Hønsestuvning til tarteletter
- 9  Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 10  Risotto (hakket oksekød)

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Svesketrifli               | 7 <input type="checkbox"/> Solbærgelerand med råcreme      |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk                  |
| 3 <input type="checkbox"/> Karrysuppe med hønsekød    | 9 <input type="checkbox"/> Minestrone suppe                |
| 4 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage            | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, tvebakker      | 11 <input type="checkbox"/> Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Tunmousse med dressing     | 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"/> 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 10

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 10****Hovedret**

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål              |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder     |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Oksesteg, skysovs, kartofler, broccoli, perleløg    |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Kotelet, carrysovs m. urter, løse ris rodfrugtbling |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler                |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Biksemad , rødbeder                                 |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Revelsben, skysovs, bønner og kartofler             |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Hønsestuvning til tarteletter                       |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter   |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Risotto (hakket oksekød)                            |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                            |    |                          |                                |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Svesketrifli               | 7  | <input type="checkbox"/> | Solbærgelerand med råcreme     |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8  | <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk                 |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Karrysuppe med hønsekød    | 9  | <input type="checkbox"/> | Minestrone suppe               |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage            | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, tvebakker      | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Tunmousse med dressing     | 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"/> | 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 **10**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 11

Aflleveres senest uge 6

#### Hovedret



- 1  Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Karbonader, grønærter, kartofler
- 3  Kylling i fad med fyld( løg, bacon, champignon) løse ris
- 4  Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler
- 5  Brunkål (grisetern, hvidkål)
- 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  Vegetabilske fyldte pandekager med risblanding

#### Forretter / Desserter

- |  |  |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Flødefromage med kirsebærsovs | 7 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, tvebakker        |
| 2 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk             | 8 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj         |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller  | 9 <input type="checkbox"/> Rejesalat                       |
| 4 <input type="checkbox"/> Moccafromage                  | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgrød, mælk         | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli                 | 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"/> 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 11

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 11****Hovedret**

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål                           |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Karbonader, grønærter, kartofler                                    |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Kylling i fad med fyld( løg, bacon, champignon) løse ris            |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler                         |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Brunkål (grisetern, hvidkål)  |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål                     |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)                         |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli                 |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Vegetabiliske fyldte pandekager med risblanding                     |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                               |    |                          |                                |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Flødefromage med kirsebærsovs | 7  | <input type="checkbox"/> | Rabarbersuppe, tvebakker       |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk             | 8  | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj        |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller  | 9  | <input type="checkbox"/> | Rejesalat                      |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Moccafromage                  | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk         | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli                 | 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"/> | 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 **11**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 12

Aflleveres senest uge 6

#### Hovedret



- 1  Husarsteg, skysovs, kartofler, rosenkål
- 2  Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål
- 3  Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix
- 4  Farseret kalkun, skysovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 5  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni
- 6  Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding
- 7  Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding
- 8  Svensk pølseret
- 9  Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder
- 10  Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, rodfrugtbling

#### Forretter / Desserter

- |  |  |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli            | 7 <input type="checkbox"/> Rabarbergrod, mælk              |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk         | 8 <input type="checkbox"/> Kærnemælkssuppe med flødeskum   |
| 3 <input type="checkbox"/> Romfromage med saftsovs   | 9 <input type="checkbox"/> Asparagessuppe med kødboller    |
| 4 <input type="checkbox"/> Omelet med skinke og ost, | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Æblekage                  | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> Tomatsuppe med porrer     | 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"/> 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 **12**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 12****Hovedret**

- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Husarsteg, skysovs, kartofler, rosenkål                                |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål      |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix                            |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Farseret kalkun, skysovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager           |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni                       |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding                    |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Svensk pølseret  |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder                         |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, rodfrugtbling                |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                           |    |                          |                                |
|---|--------------------------|---------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli            | 7  | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk             |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk         | 8  | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkssuppe med flødeskum  |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Romfromage med saftsovs   | 9  | <input type="checkbox"/> | Aspargesuppe med kødboller     |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost, | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Æblekage                  | 11 | <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Tomatsuppe med porrer     | 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"/> | 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 **12**