

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 46

Aflleveres senest uge 42

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, asparagessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | ☐ | Hvidkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 3 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 5 | ☐ | Gullasch (oksetern, gulerod, løg), Rodfrugtkartoffelmos |
| 6 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon) løse ris |
| 7 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 8 | ☐ | Sylte med stuvede kartofler. rødbeder og sennep |
| 9 | ☐ | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Frugtsalat |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 | ☐ | Karrysuppe med hønsekød | 9 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 4 | ☐ | Tunmousse med dressing | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æbler i yog. creme | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Alliancegrød, mælk | 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 | | | |
| 28 | ☐ | Energitæt is | | | |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------------|----|--------------------------|--------------|----|--------------------------|------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **46**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 46

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | ☐ | Hvidkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 3 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 5 | ☐ | Gullasch (oksetern, gulerod, løg), Rodfrugtkartoffelmos |
| 6 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon) løse ris |
| 7 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 8 | ☐ | Sylte med stuvede kartofler. rødbeder og sennep |
| 9 | ☐ | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Frugtsalat |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 | ☐ | Karrysuppe med hønsekød | 9 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 4 | ☐ | Tunmousse med dressing | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æbler i yog. creme | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Alliancegrød, mælk | 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 | | | |
| 28 | ☐ | Energitæt is | | | |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------------|----|--------------------------|--------------|----|--------------------------|------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **46**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 47

Afleveres senest uge 42

Hovedret

 = Vegetar

- 1 ☐ Karbonader, grønærter, kartofler
- 2 ☐ Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder)
- 3 ☐ Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 ☐ Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 5 ☐ Skinke , fløde kartofler, broccoli
- 6 ☐ Farseret kalkun, skysovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 7 ☐ Stegt medister med grønlangkål, kartofler
- 8 ☐ Hønsestuvning til tarteletter
- 9 ☐ Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, karotter
- 10 ☐ Risotto (hakket oksekød)

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 ☐ Panna cotta med brombærsovs | 7 ☐ Sveskekage |
| 2 ☐ Jordbærgrød, mælk | 8 ☐ Brunkager |
| 3 ☐ Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 ☐ Omelet med bacon |
| 4 ☐ Appelsinfromage | 10 ☐ Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 ☐ Bl. frugtgrød, mælk | 11 ☐ Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 ☐ Rabarbersuppe, tvebakker | 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 | |
| 28 ☐ Energitæt is | |

Håndmadder med pynt

- | | | |
|--|---|--|
| 50 ☐ Æg | 52 ☐ Fiskefrikadelle | 54 ☐ Sandwich, tunsalat |
| 51 ☐ Spegepølse | 53 ☐ Rullepølse | 55 ☐ Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **47**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 47

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 2 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 3 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Skinke , fløde kartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Farseret kalkun, skysovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 7 | ☐ | Stegt medister med grønlangkål, kartofler |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Panna cotta med brombærsovs | 7 | ☐ | Sveskekage |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Brunkager |
| 3 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 | ☐ | Omelet med bacon |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarbersuppe, tvebakker | 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 | | | |
| 28 | ☐ | Energitæt is | | | |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-----------------|----|--------------------------|--------------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, tunsalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **47**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 48

Afleveres senest uge 42

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 2 | ☐ | Svensk pølseret |
| 3 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 4 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 5 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | ☐ | Biksemad , rødbeder |
| 7 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 8 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Kotelet, skysovs, cafekartofler, kroblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Æblegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Tærte med skinke |
| 3 | ☐ | Champignonsuppe | 9 | ☐ | Vanillekranse. |
| 4 | ☐ | Moccafromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Mannagrød, kanel,sukker,saft | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 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 **48**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 48**Hovedret** = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 2 | ☐ | Svensk pølseret |
| 3 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 4 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 5 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | ☐ | Biksemad , rødbeder |
| 7 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 8 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Kotelet, skysovs, cafekartofler, kroblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Æblegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Tærte med skinke |
| 3 | ☐ | Champignonsuppe | 9 | ☐ | Vanillekranse. |
| 4 | ☐ | Moccafromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Mannagrød, kanel,sukker,saft | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 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 **48**