

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 7

Aflleveres senest uge 3

#### Hovedret



- 1  Grøn kålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler
- 2  Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 3  Skinke, flødekartofler, broccoli
- 4  Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler
- 5  Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 6  Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris,
- 7  Irsk stuvning (grisekød, hvidkål, gulerod, kartoffel, porre, selleri)
- 8  Æggekage med kartofler og bacon
- 9  Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder
- 10  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager

#### Forretter / Desserter

- |  |  |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Sveskekage              | 7 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli                  |
| 2 <input type="checkbox"/> Champignonsuppe         | 8 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj         |
| 3 <input type="checkbox"/> Solbægrød, mælk         | 9 <input type="checkbox"/> Mannagrød, kanel, sukker, saft  |
| 4 <input type="checkbox"/> Citronfromage           | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk      | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Hindbærsuppe, tvebakker | 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 7

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 7****Hovedret**

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Grønkalssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler                        |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål                               |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Skinke, flødekartofler, broccoli                                      |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler             |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder                 |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris,      |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Irsk stuvning (grisekød, hvidkål, gulerod, kartoffel, porre, selleri) |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Æggekage med kartofler og bacon                                       |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder          |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager           |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                         |    |                          |                                |
|---|--------------------------|-------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Sveskekage              | 7  | <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli                 |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Champignonsuppe         | 8  | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj        |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Solbægrød, mælk         | 9  | <input type="checkbox"/> | Mannagrød, kanel, sukker, saft |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage           | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk      | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Hindbærsuppe, tvebakker | 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 7

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 8

Aflleveres senest uge 3

#### Hovedret



- 1  Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner
- 2  Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, gulerødder
- 3  Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål
- 4  Mørbradbøf, champignonsovs, kartofler, grillede grøntsager
- 5  kalkun , fløde kartofler, broccoli
- 6  Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 7  Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 8  Millionbøf( hakket okse, løg), kartoffelmos
- 9  Fiskefilet, persillesovs, kartofler, ærter
- 10  Skinkefyld med tarteletter

#### Forretter / Desserter

- |                            |                             |                             |                                |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Ananasfromage               | 7 <input type="checkbox"/>  | Omelet med skinke og ost,      |
| 2 <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk              | 8 <input type="checkbox"/>  | Ostelagkage                    |
| 3 <input type="checkbox"/> | Aspargessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/>  | Pandekager                     |
| 4 <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med råcreme   | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk            | 11 <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> | Hyldebærssuppe m. tvebakker | 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 8

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 8****Hovedret**

- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner      |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, gulerødder    |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål                 |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Mørbradbøf, champignonsovs, kartofler, grillede grøntsager |
| 5  | <input type="checkbox"/> | kalkun , fløde kartofler, broccoli                         |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding           |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner                |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Millionbøf( hakket okse, løg), kartoffelmos                |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, ærter                 |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Skinkefyld med tarteletter                                 |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                             |    |                          |                                |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Ananasfromage               | 7  | <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost,      |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk              | 8  | <input type="checkbox"/> | Ostelagkage                    |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Aspargesuppe med kødboller  | 9  | <input type="checkbox"/> | Pandekager                     |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med råcreme   | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk            | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Hyldebærssuppe m. tvebakker | 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 8

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 9

Aflleveres senest uge 3

#### Hovedret



- 1  Hamburgerryg, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2  Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 3  Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni
- 4  Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 5  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni
- 6  Hvidkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler
- 7  Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter
- 8  Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet
- 9  Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter
- 10  Grøntsagsglasagne (squash, peberfrugt, løg, tomat), rodfrugter

#### Forretter / Desserter

- |                            |                                  |                             |                                |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Karamelfromage, jordbærkompot    | 7 <input type="checkbox"/>  | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk                 | 8 <input type="checkbox"/>  | Fastelavnskegler               |
| 3 <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/>  | Æbler i yog. creme             |
| 4 <input type="checkbox"/> | Hindbærfromage                   | 10 <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas          |
| 5 <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk                | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Kartoffelsuppe med bacon         | 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 9

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 9****Hovedret**

- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding            |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix                    |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni             |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål                          |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni               |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Hvidkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler                 |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter    |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet    |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter           |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Grøntsagsglasagne (squash, peberfrugt, løg, tomat), rodfrugter |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                                  |    |                          |                                |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Karamelfromage, jordbærkompot    | 7  | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk                 | 8  | <input type="checkbox"/> | Fastelavnskegler               |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9  | <input type="checkbox"/> | Æbler i yog. creme             |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Hindbærfromage                   | 10 | <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas          |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk                | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelsuppe med bacon         | 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 **9**