

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 28

Aflleveres senest uge 24

Hovedret



- 1 Skinke, aspargessovs, kartofler, romanescoblanding
- 2 Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg)
- 3 Karbonader, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4 Spr. oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 5 Hønsestuvning til tarteletter
- 6 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 7 Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, gulerødder
- 8 Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10 Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, bagte rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Ananasfromage | 7 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med råcreme |
| 2 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager, syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke | 9 <input type="checkbox"/> Jordbærkage |
| 4 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Leg. Grøntsagssuppe | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | |
|--|--|
| 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"/> | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager |
| 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"/> Fiskefrikadelle | 54 <input type="checkbox"/> Sandwich, tunsalat |
| 51 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 53 <input type="checkbox"/> Kalvesteg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **28**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 28

Hovedret



- 1 Skinke, asparagessovs, kartofler, romanescoblanding
- 2 Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg)
- 3 Karbonader, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4 Spr. oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 5 Hønsestuvning til tarteletter
- 6 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 7 Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, gulerødder
- 8 Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10 Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, bagte rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Ananasfromage | 7 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med råcreme |
| 2 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager, syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke | 9 <input type="checkbox"/> Jordbærkage |
| 4 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Leg. Grøntsagssuppe | 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"/> | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager |
| 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"/> Fiskefrikadelle | 54 <input type="checkbox"/> Sandwich, tunsalat |
| 51 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 53 <input type="checkbox"/> Kalvesteg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **28**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 29

Aflleveres senest uge 24

Hovedret



- 1 Krydret nakke, krydret skysovs, kartofler, bønner
- 2 Græske frikadeller , kold kartoffelsalat, agurkesalat
- 3 Stegt kylling, skysovs, kartofler, agurkesalat
- 4 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 5 Carrygryde(grisekød, urter, ananas, æble) , løse ris, broccoli
- 6 Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål
- 7 Falafler, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 8 Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål
- 9 Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, marinerede gulerødder
- 10 Kold pastasalat med oksekød

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Træstammer |
| 3 <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost, | 9 <input type="checkbox"/> | Ostelagkage |
| 4 <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Aspargessuppe med kødboller | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 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"/> | | 31 <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager |
| 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"/> | Rullepølse | 54 <input type="checkbox"/> | Pate' |
| 51 <input type="checkbox"/> | Røget fisk, | 53 <input type="checkbox"/> | Frikadelle | 55 <input type="checkbox"/> | Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **29**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 29**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Krydret nakke, krydret skysovs, kartofler, bønner |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Græske frikadeller , kold kartoffelsalat, agurkesalat |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Stegt kylling, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Carrygryde(grisekød, urter, ananas, æble) , løse ris, broccoli |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Falafler, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, marinerede gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Kold pastasalat med oksekød |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Træstammer |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost, | 9 | <input type="checkbox"/> | Ostelagkage |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Aspargessuppe med kødboller | 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"/> | Protein Pandekager |
| 22 | <input type="checkbox"/> | | 31 | <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 | <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager |
| 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"/> | Rullepølse | 54 | <input type="checkbox"/> | Pate' |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Røget fisk, | 53 | <input type="checkbox"/> | Frikadelle | 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 24

Hovedret



- 1 Hamburgerryg, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix
- 3 Wokret med kylling og nudler
- 4 Skinkefyld med tarteletter
- 5 Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding
- 6 Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner
- 7 Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, gulerødder,
- 8 Søndagsgryde (grisekød, champignon, løg, tomat), løse ris, majs
- 9 Dampet sejfilet, carrysovs med urter, kartofler, broccoli
- 10 Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Sveskekage | 7 <input type="checkbox"/> | Hindbærsnitte |
| 2 <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Moccafromage |
| 3 <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, flødeskum | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 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"/> | | 31 <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager |
| 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"/> | Farsbrød | 54 <input type="checkbox"/> | Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> | Dyrlægens natmad | 53 <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg | 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"/> | Hamburgerryg, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Wokret med kylling og nudler |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Skinkefyld med tarteletter |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Oksessteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, gulerødder, |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Søndagsgryde (grisekød, champignon, løg, tomat), løse ris, majs |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Dampet sejfilet, carrysovs med urter, kartofler, broccoli |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Sveskekage | 7 | <input type="checkbox"/> | Hindbærsnitte |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Moccafromage |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk | 11 | <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, flødeskum | 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"/> | | 31 | <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 | <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager |
| 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"/> | Farsbrød | 54 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Dyrlægens natmad | 53 | <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **30**