

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 38

Aflleveres senest uge 34

Hovedret



- 1 Frikadeller med varm kartoffelsalat
- 2 Krydret nakke, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 3 Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4 Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner/bacon
- 5 Hønsestuvning til tarteletter
- 6 Biksemad , rødbeder
- 7 Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartofler, grillede grøntsager
- 8 Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris,
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler
- 10 Svensk pølseret

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Svesketrifli | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Omelet med skinke og ost, | 8 <input type="checkbox"/> Æbletærte med flødeskum |
| 3 <input type="checkbox"/> Rabarberggrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Kartoffelsuppe med bacon |
| 4 <input type="checkbox"/> Ymerfromage med kirsebærsovs | 10 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 5 <input type="checkbox"/> Mannagrød, kanel,sukker,saft | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærggrød, 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"/> 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 38

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 38**Hovedret**

- 1 Frikadeller med varm kartoffelsalat
- 2 Krydret nakke, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 3 Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4 Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner/bacon
- 5 Hønsestuvning til tarteletter
- 6 Biksemad , rødbeder
- 7 Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartofler, grillede grøntsager
- 8 Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris,
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler
- 10 Svensk pølseret

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Svesketrifli | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Omelet med skinke og ost, | 8 <input type="checkbox"/> Æbletærte med flødeskum |
| 3 <input type="checkbox"/> Rabarbergørød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Kartoffelsuppe med bacon |
| 4 <input type="checkbox"/> Ymerfromage med kirsebærsovs | 10 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 5 <input type="checkbox"/> Mannagrød, kanel,sukker,saft | 11 <input type="checkbox"/> Hønekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgørød, 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"/> 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 **38**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 39

Aflleveres senest uge 34

Hovedret



- 1 Bøf, bearnaisesovs, bønner/majs, stegte kartofler
- 2 Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding
- 4 Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos
- 5 Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål
- 6 Irsk stuvning (grisekød, hvidkål, gulerod, kartoffel, porre, selleri)
- 7 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 8 Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter
- 10 Grøntsagsglasagne (squash, peberfrugt, løg, tomat), rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Chokolademousse |
| 3 <input type="checkbox"/> Squashkage | 9 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 <input type="checkbox"/> Gelerand med frugt og råcreme | 10 <input type="checkbox"/> Æblesuppe med tvebakker |
| 5 <input type="checkbox"/> Rismelsgrød, kanel, sukker, smør, saft | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk | 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 **39**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 39**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Bøf, bearnaisesovs, bønner/majs, stegte kartofler |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Irsk stuvning (grisekød, hvidkål, gulerod, kartoffel, porre, selleri) |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Grøntsagsslasagne (squash, peberfrugt, løg, tomat), rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Chokolademousse |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Squashkage | 9 | <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Gelerand med frugt og råcreme | 10 | <input type="checkbox"/> | Æblesuppe med tvebakker |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Rismelsgrød, kanel, sukker, smør, saft | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Abrikosgrød, mælk | 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 **39**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 40

Aflleveres senest uge 34

Hovedret



- 1 Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli
- 2 Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 4 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 5 Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner
- 6 Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding
- 7 Skinke, aspargessovs, kartofler, romanescoblanding
- 8 Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål
- 9 Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter
- 10 Fyldte pandekager med okse, risblanding

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> | Sherryfromage med saftsovs |
| 2 <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Abrikossuppe m. flødeskum |
| 3 <input type="checkbox"/> | Minestrone suppe | 9 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> | Solbærgrød, mælk | 10 <input type="checkbox"/> | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 5 <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli | 11 <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Croissant med kyllingesalat | 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 **40**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 40

Hovedret



- 1 Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli
- 2 Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 4 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 5 Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner
- 6 Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding
- 7 Skinke, aspargessovs, kartofler, romanescoblanding
- 8 Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål
- 9 Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter
- 10 Fyldte pandekager med okse, risblanding

Forretter / Desserter

- | | |
|--|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Sherryfromage med saftsovs |
| 2 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Abrikossuppe m. flødeskum |
| 3 <input type="checkbox"/> Minestrone suppe | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Solbærgrød, mælk | 10 <input type="checkbox"/> Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 5 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Croissant med kyllingesalat | 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 **40**