

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 52

Afleveres senest uge 48

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Andesteg, skysovs, kartofler, rødkål, franske kartofler |
| 2 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 5 | ☐ | Stegt medister med grønlangkål, kartofler |
| 6 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 8 | ☐ | Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding |
| 9 | ☐ | Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 10 | ☐ | Juleplatte: sylte, Hamburgerryg, sild, chokolade m.m |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Jordbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 8 | ☐ | Sirupslagkage |
| 3 | ☐ | Blodpølse med æblemos | 9 | ☐ | Æbleflæsk med bacon |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Svesketrifli | 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 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Flæskesteg | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **52**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 52

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Andesteg, skysovs, kartofler, rødkål, franske kartofler |
| 2 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 5 | ☐ | Stegt medister med grønlangkål, kartofler |
| 6 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 8 | ☐ | Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding |
| 9 | ☐ | Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 10 | ☐ | Juleplatte: sylte, Hamburgerryg, sild, chokolade m.m |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Jordbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 8 | ☐ | Sirupslagkage |
| 3 | ☐ | Blodpølse med æblemos | 9 | ☐ | Æbleflæsk med bacon |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Svesketrifli | 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 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Flæskesteg | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **52**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 1

Afleveres senest uge 48

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, broccoli, glaserede løg, asier, tyttebær |
| 2 | ☐ | Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon), løse ris med grøntsager |
| 4 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 5 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, rødbeder, æg, kapers, bacon |
| 6 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 7 | ☐ | Sylte med stuede kartofler, rødbeder og sennep |
| 8 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |
| 9 | ☐ | Fiskeplatte med torsk, rejer, laks, asparges og dressing |
| 10 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj |
| 2 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 8 | ☐ | Frugtsalat |
| 3 | ☐ | Kransekage | 9 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller |
| 4 | ☐ | Ostelagkage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Æblegrød, 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 | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-----------------|----|--------------------------|----------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Farsbrød |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 1

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 1

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, broccoli, glaserede løg, asier, tyttebær |
| 2 | ☐ | Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Kylling i fad med fyld (løg, bacon, champignon), løse ris med grøntsager |
| 4 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 5 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, rødbeder, æg, kapers, bacon |
| 6 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 7 | ☐ | Sylte med stuede kartofler, rødbeder og sennep |
| 8 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |
| 9 | ☐ | Fiskeplatte med torsk, rejer, laks, asparges og dressing |
| 10 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj |
| 2 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 8 | ☐ | Frugtsalat |
| 3 | ☐ | Kransekage | 9 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller |
| 4 | ☐ | Ostelagkage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Æblegrød, 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 | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-----------------|----|--------------------------|----------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Farsbrød |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 1

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 2

Afleveres senest uge 48

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 2 | ☐ | Æggekage med kartofler og bacon |
| 3 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 5 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 6 | ☐ | Grønkalssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 8 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 9 | ☐ | Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler |
| 10 | ☐  | Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Sveskegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Rødgrød, mælk | 8 | ☐ | Amerikansk gulerodskage |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Tærte med skinke |
| 4 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hindbærfromage | 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 2

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 2

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 2 | ☐ | Æggekage med kartofler og bacon |
| 3 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 5 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 6 | ☐ | Grønkalssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 8 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 9 | ☐ | Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Sveskegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Rødgrød, mælk | 8 | ☐ | Amerikansk gulerodskage |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Tærte med skinke |
| 4 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hindbærfromage | 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 2