

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 28

Afleveres senest uge 24

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, broccoliblanding |
| 2 | ☐ | Svensk pølseret |
| 3 | ☐ | Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner |
| 4 | ☐ | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 5 | ☐ | Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager |
| 6 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffer, euromix |
| 7 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 8 | ☐ | Kold pastasalat med kylling |
| 9 | ☐ | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter |
| 10 | ☐ |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 | ☐ | Æbler i yog. creme | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Moccafromage | 8 | ☐ | Hindbærfromage |
| 3 | ☐ | Blommegrød, mælk | 9 | ☐ | Friske Jordbær (500 g dagspris) med |
| 4 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 5 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Stikkelsbærgrød, 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, tunsalat |
| 51 | ☐ | Spr. okse | 53 | ☐ | Pate' | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **28**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 28

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, broccoliblanding |
| 2 | ☐ | Svensk pølseret |
| 3 | ☐ | Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner |
| 4 | ☐ | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 5 | ☐ | Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager |
| 6 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffer, euromix |
| 7 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 8 | ☐ | Kold pastasalat med kylling |
| 9 | ☐ | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter |
| 10 | ☐ |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 | ☐ | Æbler i yog. creme | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Moccafromage | 8 | ☐ | Hindbærfromage |
| 3 | ☐ | Blommegrød, mælk | 9 | ☐ | Friske Jordbær (500 g dagspris) med |
| 4 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 5 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Stikkelsbærgrød, 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, tunsalat |
| 51 | ☐ | Spr. okse | 53 | ☐ | Pate' | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **28**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 29

Afleveres senest uge 24

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg) |
| 3 | ☐ | Karbonader, skysovs, kartofler, romaneskoblanding |
| 4 | ☐ | Kogt oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner |
| 5 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 6 | ☐ | Pølser med kold kartoffelsalat , |
| 7 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, gulerødder |
| 8 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 8 | ☐ | Pandekager |
| 3 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | ☐ | Jordbærkage |
| 4 | ☐ | Hindbærkoldskål | 10 | ☐ | Tærte med skinke |
| 5 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Leg. Grøntsagssuppe | 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 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **29**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 29

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg) |
| 3 | ☐ | Karbonader, skysovs, kartofler, romaneskoblanding |
| 4 | ☐ | Kogt oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner |
| 5 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 6 | ☐ | Pølser med kold kartoffelsalat , |
| 7 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, gulerødder |
| 8 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 8 | ☐ | Pandekager |
| 3 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | ☐ | Jordbærkage |
| 4 | ☐ | Hindbærkoldskål | 10 | ☐ | Tærte med skinke |
| 5 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Leg. Grøntsagssuppe | 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 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **29**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 30

Afleveres senest uge 24

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 2 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 3 | ☐ | Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding |
| 4 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, blomkål |
| 5 | ☐ | Carrygryde(grisekød, urter, ananas, æble) , løse ris, broccoli |
| 6 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 8 | ☐ | Græske frikadeller , kold kartoffelsalat, grøntsager |
| 9 | ☐ | Fylt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ | Kold pastasalat med oksekød |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Hindbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Vafler med syltetøj |
| 3 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | ☐ | Ostelagkage |
| 4 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 5 | ☐ | Ananasfromage | 11 | ☐ | Hønssekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, æggesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 30

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 30

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 2 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 3 | ☐ | Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding |
| 4 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, blomkål |
| 5 | ☐ | Carrygryde(grisekød, urter, ananas, æble) , løse ris, broccoli |
| 6 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 8 | ☐ | Græske frikadeller , kold kartoffelsalat, grøntsager |
| 9 | ☐ | Fylt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ | Kold pastasalat med oksekød |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Hindbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Vafler med syltetøj |
| 3 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | ☐ | Ostelagkage |
| 4 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 5 | ☐ | Ananasfromage | 11 | ☐ | Hønssekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, æggesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **30**