

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 37

Afleveres senest uge 33

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 2 | ☐ | Krydret nakke, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 3 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 4 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 5 | ☐ | Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding |
| 6 | ☐ | Biksemad , rødbeder |
| 7 | ☐ | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ | Svensk pølseret |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Vafler med syltetøj |
| 2 | ☐ | Croissant med kyllingesalat | 8 | ☐ | Æbletærte med flødeskum |
| 3 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 9 | ☐ | Minestrone |
| 4 | ☐ | Citronfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Mannagrød, kanel,sukker,saft | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med 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 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Spegepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Rullepølse | 53 | ☐ | Flæskesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **37**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 37

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 2 | ☐ | Krydret nakke, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 3 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 4 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 5 | ☐ | Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding |
| 6 | ☐ | Biksemad , rødbeder |
| 7 | ☐ | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ | Svensk pølseret |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Vafler med syltetøj |
| 2 | ☐ | Croissant med kyllingesalat | 8 | ☐ | Æbletærte med flødeskum |
| 3 | ☐ | Hindbærrød, mælk | 9 | ☐ | Minestrone |
| 4 | ☐ | Citronfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Mannagrød, kanel,sukker,saft | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Stikkelsbærrød, 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 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Spegepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Rullepølse | 53 | ☐ | Flæskesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **37**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 38

Afleveres senest uge 33

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Karbonader, bearnaisesovs, kartofler, romanescoblanding |
| 2 | ☐ | Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 4 | ☐ | Enebærgryde, kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Stegt medister til kold kartoffelsalat, rodfritter |
| 6 | ☐ | Pasta med kødsovs (okse) |
| 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 | ☐ | Ananasfromage | 7 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker |
| 2 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Moccafromage |
| 3 | ☐ | Squashkage | 9 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Omelet med bacon | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Abrikosgrød, 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 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **38**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 38

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Karbonader, bearnaisesovs, kartofler, romanescoblanding |
| 2 | ☐ | Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 4 | ☐ | Enebærgryde, kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Stegt medister til kold kartoffelsalat, rodfritter |
| 6 | ☐ | Pasta med kødsovs (okse) |
| 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 | ☐ | Ananasfromage | 7 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker |
| 2 | ☐ | Jordbær-rabarbergrod, mælk | 8 | ☐ | Moccafromage |
| 3 | ☐ | Squashkage | 9 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Omelet med bacon | 11 | ☐ | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Abrikosgrød, 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 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **38**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 39

Afleveres senest uge 33

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 2 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 5 | ☐ | Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner |
| 6 | ☐ | Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding |
| 7 | ☐ | Skinke, aspargessoys, kartofler, romanescoblanding |
| 8 | ☐ | Mørbradgryde, kartoffelmos |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Kylling i rød sur-sødsovs, løse ris med grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Sherryfromage med saftsovs |
| 2 | ☐ | Æblegrød, mælk | 8 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 4 | ☐ | Blommegrød, mælk | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Jordbærkage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 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, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **39**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 39

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 2 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 5 | ☐ | Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner |
| 6 | ☐ | Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding |
| 7 | ☐ | Skinke, aspargessovs, kartofler, romanescoblanding |
| 8 | ☐ | Mørbradgryde, kartoffelmos |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Kylling i rød sur-sødsovs, løse ris med grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Sherryfromage med saftsovs |
| 2 | ☐ | Æblegrød, mælk | 8 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 4 | ☐ | Blommegrød, mælk | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Jordbærkage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 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, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **39**