

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 26

Aflleveres senest uge 22

Hovedret



- 1 Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 2 Karbonader, grønærter, kartofler
- 3 Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 4 Wokret med kylling og nudler
- 5 Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål
- 6 Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartofler, kroblaning
- 7 Pølser med kold kartoffelsalat, grøntsager
- 8 Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)
- 9 Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 10 Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), sovs, kartoffel, grøntsager

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Rømfremage med saftsovs | 8 <input type="checkbox"/> Limefremage |
| 3 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Maskeret blomkål med rejer |
| 4 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 5 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgød, 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"/> 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 **26**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 26**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Wokret med kylling og nudler |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartofler, kroblaning |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Pølser med kold kartoffelsalat, grøntsager |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), sovs, kartoffel, grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli | 7 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Rømfromage med saftsovs | 8 | <input type="checkbox"/> | Limefromage |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Jordbær-rabarbergød, mælk | 9 | <input type="checkbox"/> | Maskeret blomkål med rejer |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 | <input type="checkbox"/> | Pandekager |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgød, 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"/> | 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 **26**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 27

Aflleveres senest uge 22

Hovedret



- 1 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 3 Bøf, bearnaisesovs, stegte kartofler, gulerod/majs
- 4 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Hønsestuvning til tarteletter
- 6 Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål
- 7 Fyldte pandekager med okse, risblanding
- 8 Levergullash, kartoffelmos
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder
- 10 Kold pastasalat med skinke

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Ananasfromage | 7 <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 <input type="checkbox"/> | Karamelfromage, jordbærkompot |
| 4 <input type="checkbox"/> | Hindbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> | Friske Jordbær (500 g dagspris)med |
| 5 <input type="checkbox"/> | Skovbærgrød med mælk | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Kartoffelsuppe med bacon | 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"/> | 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 **27**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 27

Hovedret



- 1 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 3 Bøf, bearnaisesovs, stegte kartofler, gulerod/majs
- 4 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Hønsestuvning til tarteletter
- 6 Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål
- 7 Fyldte pandekager med okse, risblanding
- 8 Levergullash, kartoffelmos
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder
- 10 Kold pastasalat med skinke

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Ananasfromage | 7 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med råcreme |
| 2 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 <input type="checkbox"/> Karamelfromage, jordbærkompot |
| 4 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> Friske Jordbær (500 g dagspris)med |
| 5 <input type="checkbox"/> Skovbærgrød med mælk | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Kartoffelsuppe med bacon | 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 **27**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 28

Aflleveres senest uge 22

Hovedret



- 1 Krydret nakke, krydret skysovs, kartofler, bønner
- 2 Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
- 3 Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter
- 4 Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta
- 6 Kogt skinke, kold kartoffelsalat, stegte grøntsager
- 7 Æggekage med skinke og grøntsager
- 8 Kotelet i fad, løse ris, rodfrugtbling
- 9 Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder
- 10 Chilli cin carne, løse ris Vegetar

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Bl. frugtgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 <input type="checkbox"/> Frugtsalat |
| 4 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 <input type="checkbox"/> Omelet med skinke og ost, |
| 5 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. 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"/> 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 **28**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 28**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Krydret nakke, krydret skysovs, kartofler, bønner |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Kogt skinke, kold kartoffelsalat, stegte grøntsager |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Æggekage med skinke og grøntsager |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Kotelet i fad, løse ris, rodfrugtbling |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Chilli cin carne, løse ris Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Bl. frugtgrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Vafler med syltetøj |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | <input type="checkbox"/> | Frugtsalat |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. 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"/> | 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 **28**