

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 31

Aflleveres senest uge 27

Hovedret



- 1 Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2 Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli
- 3 Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter
- 4 Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, asier
- 5 Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos
- 6 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 7 Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta
- 8 Kyllingespyd, kold kartoffelsalat, agurkesalat
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter
- 10 Risotto (hakket oksekød)

Forretter / Desserter

- | | |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage | 7 <input type="checkbox"/> Jordbærfrobage |
| 2 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Rabarberkage |
| 3 <input type="checkbox"/> Pandekager | 9 <input type="checkbox"/> Trøfler |
| 4 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Solbær-hindbærsuppe m.tvebakker | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager |
| 22 <input type="checkbox"/> | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager |
| 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"/> Fiskefrikadelle | 54 <input type="checkbox"/> Sandwich, skinkesalat |
| 51 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 53 <input type="checkbox"/> Spr. okse | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **31**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 31**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, asier |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Kyllingespyd, kold kartoffelsalat, agurkesalat |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Risotto (hakket oksekød) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Jordbærfromage |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Rabarberkage |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Pandekager | 9 | <input type="checkbox"/> | Trøfler |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Solbær-hindbærsuppe m.tvebakker | 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"/> | Protein Pandekager |
| 22 | <input type="checkbox"/> | | 31 | <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 | <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager |
| 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"/> | Fiskefrikadelle | 54 | <input type="checkbox"/> | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Spegepølse | 53 | <input type="checkbox"/> | Spr. okse | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **31**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 32

Aflleveres senest uge 27

Hovedret



- 1 Frikadeller til kold kartoffelsalat, agurkesalat
- 2 Husarsteg, skysovs, kartofler, rosenkål
- 3 Farseret porre, skysovs, kartofler, Grøntsagsduet
- 4 Svinekam st. som vildt, skysovs, kartofler, broccoliblanding
- 5 Hønsestuvning til tarteletter
- 6 Kogt spr. nakke, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 7 Stegte hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, kløvet gulerodsmix
- 8 Kold pastasalat med skinke
- 9 Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler
- 10 Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Ananasfromage | 7 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 8 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas |
| 3 <input type="checkbox"/> Croissant med kyllingesalat | 9 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager |
| 4 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Skovbærgrød med mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med råcreme | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager |
| 22 <input type="checkbox"/> | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager |
| 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"/> Rullepølse | 54 <input type="checkbox"/> Leverpostej |
| 51 <input type="checkbox"/> Røget fisk, | 53 <input type="checkbox"/> Frikadelle | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **32**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 32**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Frikadeller til kold kartoffelsalat, agurkesalat |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Husarsteg, skysovs, kartofler, rosenkål |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Farseret porre, skysovs, kartofler, Grøntsagsduet |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Svinekam st. som vildt, skysovs, kartofler, broccoliblanding |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hønsestuvning til tarteletter |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Kogt spr. nakke, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Stegte hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, kløvet gulerodsmix |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Kold pastasalat med skinke |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Ananasfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller | 8 | <input type="checkbox"/> | Chokolademousse med ananas |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Croissant med kyllingesalat | 9 | <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Hindbærkoldskål | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Skovbærgrød med mælk | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med råcreme | 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"/> | Protein Pandekager |
| 22 | <input type="checkbox"/> | | 31 | <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 | <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager |
| 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"/> | Rullepølse | 54 | <input type="checkbox"/> | Leverpostej |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Røget fisk, | 53 | <input type="checkbox"/> | Frikadelle | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **32**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 33

Aflleveres senest uge 27

Hovedret



- 1 Skinke, flødekartofler, broccoli
- 2 Bøf, bearnaisesovs, kroblanding, kartofler
- 3 Pølser til kold kartoffelsalat
- 4 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 5 Kogt oksekød, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 6 Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)
- 7 Stegt lever, løgsovs, kartofler, karotter
- 8 Mørbradgryde, kartofler, agurkesalat
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, grøntsagsduet
- 10 Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney

Forretter / Desserter

- | | |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme |
| 2 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 3 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj | 9 <input type="checkbox"/> Omelet med bacon |
| 4 <input type="checkbox"/> Chokolade muffins | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Jordbærkage | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager |
| 22 <input type="checkbox"/> | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager |
| 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"/> Karrysild, æg, rugbrød | 52 <input type="checkbox"/> Flæskesteg | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> Dyrlægens natmad | 53 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **33**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 33**Hovedret**

- 1 Skinke, flødekartofler, broccoli
- 2 Bøf, bearnaisesovs, kroblanding, kartofler
- 3 Pølser til kold kartoffelsalat
- 4 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 5 Kogt oksekød, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 6 Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)
- 7 Stegt lever, løgsovs, kartofler, karotter
- 8 Mørbradgryde, kartofler, agurkesalat
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, grøntsagsduet
- 10 Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney

Forretter / Desserter

- | | |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme |
| 2 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 3 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj | 9 <input type="checkbox"/> Omelet med bacon |
| 4 <input type="checkbox"/> Chokolade muffins | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Jordbærkage | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, 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"/> Protein Pandekager |
| 22 <input type="checkbox"/> | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager |
| 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"/> Karrysild, æg, rugbrød | 52 <input type="checkbox"/> Flæskesteg | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> Dyrlægens natmad | 53 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **33**