

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 22

Aflleveres senest uge 18

#### Hovedret



- 1  Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 2  Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål
- 3  Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos
- 4  Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, broccoli-majs
- 5  Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager
- 6  Kotelet, skysovs, kartofler, broccoli
- 7  Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
- 8  Pastaret med skinke
- 9  Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter
- 10  Fyldte pandekager med okse, risblanding

#### Forretter / Desserter

- |   |   |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli                   | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme             |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk                | 8 <input type="checkbox"/> Omelet med bacon               |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.   |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,   | 10 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj           |
| 5 <input type="checkbox"/> Ananasfromage                    | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Alliancegrød, 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"/> 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"/> Fiskefilet | 54 <input type="checkbox"/> Sandwich, tunsalat |
| 51 <input type="checkbox"/> Spr. okse | 53 <input type="checkbox"/> Pate'      | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad            |

Ønsker **ikke** mad i uge **22**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 22****Hovedret**

- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner              |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål                  |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos   |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, broccoli-majs |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager   |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Kotelet, skysovs, kartofler, broccoli                    |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney             |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Pastaret med skinke                                      |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter             |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Fyldte pandekager med okse, risblanding                  |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                                  |    |                          |                               |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli                   | 7  | <input type="checkbox"/> | Æbler i yog. creme            |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk                | 8  | <input type="checkbox"/> | Omelet med bacon              |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9  | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj.  |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft,   | 10 | <input type="checkbox"/> | Vafler med syltetøj           |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Ananasfromage                    | 11 | <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Alliancegrød, 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"/> | 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"/> | Fiskefilet | 54 | <input type="checkbox"/> | Sandwich, tunsalat |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Spr. okse | 53 | <input type="checkbox"/> | Pate'      | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad            |

 Ønsker **ikke** mad i uge **22**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 23

Aflleveres senest uge 18

#### Hovedret



- 1  Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, majs-broccoli
- 2  Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 3  Spr. oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 4  Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding
- 5  Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6  Hønsestuvning til tarteletter
- 7  Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8  Stegt kylling, skysovs, kartofler, gulerødder, agurkesalat
- 9  Varmrøget laks, stuvet spinat, kartofler
- 10  Pinseplatte: røget ål, frikadeller, leverpostej, rullepølse, brieost m.m

#### Forretter / Desserter

- |  |  |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Frugtsalat              | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,  |
| 2 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk        | 8 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk               |
| 3 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj | 9 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas      |
| 4 <input type="checkbox"/> Jordbærkoldskål         | 10 <input type="checkbox"/> Kransekage                     |
| 5 <input type="checkbox"/> Sveskekage              | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke        | 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"/> 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"/> Fiskefilet | 53 <input type="checkbox"/> Rullepølse  | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad    |

Ønsker **ikke** mad i uge **23**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 23****Hovedret**

- 1  Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, majs-broccoli
- 2  Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 3  Spr. oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 4  Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding
- 5  Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6  Hønsestuvning til tarteletter
- 7  Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8  Stegt kylling, skysovs, kartofler, gulerødder, agurkesalat
- 9  Varmrøget laks, stuvet spinat, kartofler
- 10  Pinseplatte: røget ål, frikadeller, leverpostej, rullepølse, brieost m.m

**Forretter / Desserter**

- |  |  |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Frugtsalat              | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,  |
| 2 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk        | 8 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk               |
| 3 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj | 9 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas      |
| 4 <input type="checkbox"/> Jordbærkoldskål         | 10 <input type="checkbox"/> Kransekage                     |
| 5 <input type="checkbox"/> Sveskekage              | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke        | 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"/> 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"/> Fiskefilet | 53 <input type="checkbox"/> Rullepølse  | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad    |

 Ønsker **ikke** mad i uge **23**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 24

Aflleveres senest uge 18

#### Hovedret



- 1  Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål
- 2  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter
- 3  Farsrand, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4  Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 5  Gryderet (grisetern, pølser, løg, tomat), kartoffelmos
- 6  Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 7  Pølser med kold kartoffelsalat
- 8  Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål
- 9  Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10  Kødsovs med pasta

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk           | 7 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk                  |
| 2 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage              | 8 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med flødeskum     |
| 3 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 9 <input type="checkbox"/> Pandekager                      |
| 4 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, tvebakker        | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> Ostelagkage                  | 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"/> 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 **24**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 24

#### Hovedret



- 1  Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål
- 2  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter
- 3  Farsrand, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4  Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 5  Gryderet (grisetern, pølser, løg, tomat), kartoffelmos
- 6  Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 7  Pølser med kold kartoffelsalat
- 8  Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål
- 9  Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10  Kødsovs med pasta

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk           | 7 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk                  |
| 2 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage              | 8 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med flødeskum     |
| 3 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 9 <input type="checkbox"/> Pandekager                      |
| 4 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, tvebakker        | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> Ostelagkage                  | 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"/> 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 **24**