

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 35

Afleveres senest uge 31

Hovedret



- 1 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2 Karbonader, grønærter, kartofler
- 3 Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding
- 4 Frikadeller, st. sommerkål, kartofler
- 5 Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner
- 6 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 7 Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix
- 8 Levergullash, kartoffelmos
- 9 Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 10 Lasagne, rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Flødefromage med jordbærsovs | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme |
| 2 <input type="checkbox"/> Bl. frugtgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> lakseroulade med dressing |
| 3 <input type="checkbox"/> Kærnemælkssuppe med rosiner | 9 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj |
| 5 <input type="checkbox"/> Sveskekage | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk | 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 **35**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 35**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, st. sommerkål, kartofler |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Levergullash, kartoffelmos |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Flødefromage med jordbærsovs | 7 | <input type="checkbox"/> | Æbler i yog. creme |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Bl. frugtgrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | lakseroulade med dressing |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkssuppe med rosiner | 9 | <input type="checkbox"/> | Rabarbersuppe, tvebakker |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Sveskekage | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Abrikosgrød, 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"/> | 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 **35**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 36

Aflleveres senest uge 31

Hovedret



- 1 Forloren hare, vildt sovs, kartofler, rødkål
- 2 Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos
- 3 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
- 5 Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, rosenkål
- 6 Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, gulerod/majs
- 7 Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni
- 8 Stegt medister med rodfritter, kold kartoffelsalat
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter
- 10 Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage | 7 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj |
| 2 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 8 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli |
| 3 <input type="checkbox"/> Jordbægrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> Hønsesalat med ananas | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønseskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Rabarberkage | 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 **36**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 36**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Forloren hare, vildt sovs, kartofler, rødkål |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, rosenkål |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, gulerod/majs |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Stegt medister med rodfritter, kold kartoffelsalat |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Vafler med syltetøj |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 8 | <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Jordbægrød, mælk | 9 | <input type="checkbox"/> | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Rabarberkage | 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 **36**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 37

Aflleveres senest uge 31

Hovedret



- 1 Gryderet (grisetern, pølser, løg, tomat), kartoffelmos
- 2 Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, symfoniblanding
- 3 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4 Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter
- 5 Stegte ben med sovs og kartofler, kroblanding
- 6 Wokret med kylling og nudler
- 7 Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 8 Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Risotto (hakket oksekød)

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk | 7 <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 <input type="checkbox"/> | Karamelfromage, jordbærkompot | 8 <input type="checkbox"/> | Aspargessuppe med kødboller |
| 3 <input type="checkbox"/> | Tunmousse med dressing | 9 <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med |
| 4 <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, flødeskum | 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"/> | 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 **37**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 37**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Gryderet (grisetern, pølser, løg, tomat), kartoffelmos |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, symfoniblanding |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Stegte ben med sovs og kartofler, kroblanding |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Wokret med kylling og nudler |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Risotto (hakket oksekød) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk | 7 | <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Karamelfromage, jordbærkompot | 8 | <input type="checkbox"/> | Aspargessuppe med kødboller |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Tunmousse med dressing | 9 | <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, flødeskum | 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"/> | 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 **37**