

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 15

Afleveres senest uge 12

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 2 | ☐ | Gryderet (grisetern, pølser, løg, tomat), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, gulerødder, majs |
| 4 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder |
| 5 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 6 | ☐ | Kalkun cordon bleu, tomatsovs, stegte kartofler, broccoliblanding |
| 7 | ☐ | Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål |
| 8 | ☐ | Græske frikadeller, paprikasovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Sveskekage | 7 | ☐ | Omelet med bacon |
| 2 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 8 | ☐ | Chokolademousse med ananas |
| 3 | ☐ | Hindbærfroage | 9 | ☐ | Pandekager |
| 4 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rødgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | | 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 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **15**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 15

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 2 | ☐ | Gryderet (grisetern, pølser, løg, tomat), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, gulerødder, majs |
| 4 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder |
| 5 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 6 | ☐ | Kalkun cordon bleu, tomatsovs, stegte kartofler, broccoliblanding |
| 7 | ☐ | Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål |
| 8 | ☐ | Græske frikadeller, paprikasovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Sveskekage | 7 | ☐ | Omelet med bacon |
| 2 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 8 | ☐ | Chokolademousse med ananas |
| 3 | ☐ | Hindbærfroage | 9 | ☐ | Pandekager |
| 4 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rødgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | | 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 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **15**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 16

Afleveres senest uge 12

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 2 | ☐ | Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, ærter |
| 3 | ☐ | Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 4 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 5 | ☐ | Skinke, aspargessovs, kartofler, romaneskoblanding |
| 6 | ☐ | Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta |
| 7 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, julienneblanding |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Kylling i rød sur-sødsovs, rismix |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Hindbærsuppe , flødeskum |
| 2 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme |
| 3 | ☐ | Kirsebærtrifli | 9 | ☐ | Belgisk vaffel med syltetøj |
| 4 | ☐ | Champignonsuppe | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Amerikansk gulerodskage | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. 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 | ☐ | | 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 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Kalvesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **16**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 16

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 2 | ☐ | Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, ærter |
| 3 | ☐ | Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 4 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 5 | ☐ | Skinke, aspargessovs, kartofler, romaneskoblanding |
| 6 | ☐ | Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta |
| 7 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, julienneblanding |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Kylling i rød sur-sødsovs, rismix |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Hindbærsuppe , flødeskum |
| 2 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme |
| 3 | ☐ | Kirsebærtrifli | 9 | ☐ | Belgisk vaffel med syltetøj |
| 4 | ☐ | Champignonsuppe | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Amerikansk gulerodskage | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | | 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 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Kalvesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **16**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 17

Afleveres senest uge 12

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder |
| 3 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni |
| 4 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,timiangukerødder |
| 5 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding |
| 6 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |
| 7 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter |
| 8 | ☐ | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding |
| 9 | ☐ | Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Sherryfromage med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Tunmousse med dressing |
| 2 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 8 | ☐ | Den du ved nok - chokoladekage |
| 3 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 9 | ☐ | Æbler i yog. creme |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Tomatsuppe med porrer | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | | 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 | ☐ | Rullepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 17

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 17

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder |
| 3 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni |
| 4 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,timiangunderødder |
| 5 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding |
| 6 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |
| 7 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter |
| 8 | ☐ | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding |
| 9 | ☐ | Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Sherryfromage med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Tunmousse med dressing |
| 2 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 8 | ☐ | Den du ved nok - chokoladekage |
| 3 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 9 | ☐ | Æbler i yog. creme |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Tomatsuppe med porrer | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | | 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 | ☐ | Rullepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **17**