

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 17

Aflleveres senest uge 13

#### Hovedret



- 1  Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål
- 3  Kylling i fad med fyld, løse ris
- 4  Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos
- 5  Svensk pølseret
- 6  Kogt skinke, kold kartoffelsalat, stegte grøntsager
- 7  Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, julienneblanding
- 8  Fiskegratin, hollandaisesovs, karotter, kartofler
- 9  Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 10  Fyldte pandekager med okse, risblanding

#### Forretter / Desserter

- |                                                           |                                                            |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage                       | 7 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk               |
| 2 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk              | 8 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj         |
| 3 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med råcreme       |
| 4 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, flødeskum       | 10 <input type="checkbox"/> Mannagrød, kanel,sukker,saft   |
| 5 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage                | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Karrysuppe med hønsekød        | 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 **17**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 17****Aflleveres senest uge 25****Hovedret**

- |    |                          |                                                                  |
|----|--------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål                            |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål                |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Kylling i fad med fyld, løse ris                                 |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos           |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Svensk pølseret                                                  |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Kogt skinke, kold kartoffelsalat, stegte grøntsager              |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, julienneblanding |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Fiskegratin, hollandaisesovs, karotter, kartofler                |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter                           |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Fyldte pandekager med okse, risblanding                          |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                                |    |                          |                                |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Æblekage                       | 7  | <input type="checkbox"/> | Abrikosgrød, mælk              |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk              | 8  | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj        |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9  | <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med råcreme      |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Rabarbersuppe, flødeskum       | 10 | <input type="checkbox"/> | Mannagrød, kanel,sukker,saft   |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage                | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Karrysuppe med hønsekød        | 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 **17**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 18

Aflleveres senest uge 13

#### Hovedret



- 1  Kogt kalv, sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 2  Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni
- 3  Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 4  Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, gulerødder
- 5  Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, gulerod/majs
- 6  Æggekage med skinke og grøntsager
- 7  Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål
- 8  Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix
- 9  Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder
- 10  Grøntsagslasagne(squash, peberfrugt, tomat, løg) rodfrugt, reduceret kost

#### Forretter / Desserter

- |                                                           |                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> Moccafromage                   | 7 <input type="checkbox"/> Sveskekage                     |
| 2 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk             | 8 <input type="checkbox"/> Skovbærgrød med mælk           |
| 3 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 <input type="checkbox"/> Omelet med skinke og ost,      |
| 4 <input type="checkbox"/> Jordbærfromage                 | 10 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.  |
| 5 <input type="checkbox"/> Abrikossuppe med tvebakker     | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe 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"/> 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 **18**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 18****Aflleveres senest uge 25****Hovedret**

- |    |                          |                                                                           |
|----|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Kogt kalv, sur-sødsovs, kartofler, bønner                                 |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni                        |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder                     |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, gulerødder                     |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, gulerod/majs                      |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Æggekage med skinke og grøntsager                                         |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål                                 |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix                         |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder              |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Grøntsagslasagne(squash, peberfrugt, tomat, løg) rodfrugt, reduceret kost |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                                |    |                          |                               |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Moccafromage                   | 7  | <input type="checkbox"/> | Sveskekage                    |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk             | 8  | <input type="checkbox"/> | Skovbærgrød med mælk          |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9  | <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost,     |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Jordbærfromage                 | 10 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj.  |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Abrikossuppe med tvebakker     | 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"/> | 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 **18**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 19

Aflleveres senest uge 13

#### Hovedret



- 1  Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Millionbøf( hakket okse, løg), kartoffelmos
- 3  Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 4  Grillkøller (skinkeskank), paprikasovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 5  Husarsteg med fyld, skysovs, stegte kartofler, gulerod, rosenkål
- 6  Stegt medister med kold kartoffelsalat
- 7  Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8  Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 9  Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 10  Kotelet, sennepssovs, løse ris, broccoli

#### Forretter / Desserter

- |                                                           |                                                            |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> Sherryfromage med kirsebærsovs | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,  |
| 2 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk               | 8 <input type="checkbox"/> Hyldebærsuppe m. tvebakker      |
| 3 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli                  | 9 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager          |
| 4 <input type="checkbox"/> Græskarsuppe                   | 10 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål                |
| 5 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk              | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Gelerand med frugt og 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"/> 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 **19**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 19

Aflleveres senest uge 25

#### Hovedret



- 1  Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Millionbøf( hakket okse, løg), kartoffelmos
- 3  Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 4  Grillkøller (skinkeskank), paprikasovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 5  Husarsteg med fyld, skysovs, stegte kartofler, gulerod, rosenkål
- 6  Stegt medister med kold kartoffelsalat
- 7  Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8  Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 9  Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 10  Kotelet, sennepssovs, løse ris, broccoli

#### Forretter / Desserter

- |                                                           |                                                            |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> Sherryfromage med kirsebærsovs | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,  |
| 2 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk               | 8 <input type="checkbox"/> Hyldebær suppe m. tvebakker     |
| 3 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli                  | 9 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager          |
| 4 <input type="checkbox"/> Græskarsuppe                   | 10 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål                |
| 5 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk              | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Gelerand med frugt og 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"/> 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 **19**