

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 43

Afleveres senest uge 39

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 2 | ☐ | Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Irsk stuvning (grisekød, hvidkål, gulerod, kartoffel, porre, selleri) |
| 4 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 5 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding |
| 6 | ☐ | Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål |
| 7 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, karotter |
| 8 | ☐ | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, rodfrugtblanding |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Omelet med skinke og ost, |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Ostelagkage |
| 3 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Vafler med syltetøj | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødssuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 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 grøntsager |
| 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 og rejer | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Sprængt okse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **43**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 43

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 2 | ☐ | Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Irsk stuvning (grisekød, hvidkål, gulerod, kartoffel, porre, selleri) |
| 4 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 5 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding |
| 6 | ☐ | Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål |
| 7 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, karotter |
| 8 | ☐ | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, rodfrugtblanding |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Omelet med skinke og ost, |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Ostelagkage |
| 3 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Vafler med syltetøj | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødssuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 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 grøntsager |
| 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 og rejer | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Sprængt okse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **43**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 44

Afleveres senest uge 39

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Grønkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 2 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 3 | ☐ | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler |
| 4 | ☐ | Krydret nakke, champignonsovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder |
| 6 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 7 | ☐ | Svensk pølseret |
| 8 | ☐ | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Fyldte pandekager med okse, risblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Romfromage med saftsovs | 7 | ☐ | Halloweenkage |
| 2 | ☐ | Blommegrød, mælk | 8 | ☐ | Æblekage |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Chokolademousse med ananas |
| 4 | ☐ | Hyldebærssuppe m. tvebakker | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Græskarsuppe | 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 grøntsager |
| 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 og rejer | 52 | ☐ | Kalvesteg | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **44**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 44

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Grønkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 2 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 3 | ☐ | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler |
| 4 | ☐ | Krydret nakke, champignonsovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder |
| 6 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 7 | ☐ | Svensk pølseret |
| 8 | ☐ | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Fyldte pandekager med okse, risblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Romfromage med saftsovs | 7 | ☐ | Halloweenkage |
| 2 | ☐ | Blommegrød, mælk | 8 | ☐ | Æblekage |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Chokolademousse med ananas |
| 4 | ☐ | Hyldebærssuppe m. tvebakker | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Græskarsuppe | 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 grøntsager |
| 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 og rejer | 52 | ☐ | Kalvesteg | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **44**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 45

Afleveres senest uge 39

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Andesteg, skysovs, kartofler, rødkål, franske kartofler |
| 2 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bønner |
| 6 | ☐ | Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix |
| 7 | ☐ | Hønsefrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter |
| 8 | ☐ | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |
| 9 | ☐ | Fiskegratin, hollandaisesovs, karotter, kartofler |
| 10 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Hindbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 8 | ☐ | Jordbærkage |
| 3 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj | 9 | ☐ | Croissant med rejesalat |
| 4 | ☐ | Minestrone suppe | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Citronfromage | 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 grøntsager |
| 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 og rejer | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **45**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 45

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Andesteg, skysovs, kartofler, rødkål, franske kartofler |
| 2 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bønner |
| 6 | ☐ | Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix |
| 7 | ☐ | Hønsefrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter |
| 8 | ☐ | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |
| 9 | ☐ | Fiskegratin, hollandaisesovs, karotter, kartofler |
| 10 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Hindbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 8 | ☐ | Jordbærkage |
| 3 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj | 9 | ☐ | Croissant med rejesalat |
| 4 | ☐ | Minestrone suppe | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Citronfromage | 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 grøntsager |
| 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 og rejer | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **45**