

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 31

Afleveres senest uge 27

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, gulerødder |
| 2 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 3 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon) løse ris |
| 4 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |
| 5 | ☐ | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 6 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 8 | ☐ | Søndagsgryde (grisekød, champignon, løg, tomat), kartofler, blomkålsblanding |
| 9 | ☐ | Dampet sejfilet, carrysovs med urter, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Frugtsalat | 7 | ☐ | Hindbærssnitte |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Pistaciefromage |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æblegrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hyldebærssuppe med æbler | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

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

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **31**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 31

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, gulerødder |
| 2 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 3 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon) løse ris |
| 4 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |
| 5 | ☐ | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 6 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 8 | ☐ | Søndagsgryde (grisekød, champignon, løg, tomat), kartofler, blomkålsblanding |
| 9 | ☐ | Dampet sejfilet, carrysovs med urter, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Frugtsalat | 7 | ☐ | Hindbærsnitte |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Pistaciefromage |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æblegrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hyldebærssuppe med æbler | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

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

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **31**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 32

Afleveres senest uge 27

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 2 | ☐ | Kogt skinke , flødekartofler, broccoli |
| 3 | ☐ | Pølser til kold kartoffelsalat |
| 4 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 5 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser), kartofler, grønsagssymfoni |
| 6 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | ☐ | Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta |
| 8 | ☐ | Hønsefrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Blommegrød, mælk | 8 | ☐ | Sveskekage |
| 3 | ☐ | Amerikanske pandekager med | 9 | ☐ | Omelet med skinke og ost, |
| 4 | ☐ | Hindbærkoldskål | 10 | ☐ | Jordbærfromage |
| 5 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spr. okse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **32**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 32

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 2 | ☐ | Kogt skinke , flødekartofler, broccoli |
| 3 | ☐ | Pølser til kold kartoffelsalat |
| 4 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 5 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser), kartofler, grønsagssymfoni |
| 6 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | ☐ | Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta |
| 8 | ☐ | Hønsefrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Blommegrød, mælk | 8 | ☐ | Sveskekage |
| 3 | ☐ | Amerikanske pandekager med | 9 | ☐ | Omelet med skinke og ost, |
| 4 | ☐ | Hindbærkoldskål | 10 | ☐ | Jordbærfromage |
| 5 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spr. okse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **32**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 33

Afleveres senest uge 27

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix |
| 2 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 3 | ☐ | Gryderet(grisetern, pølser, løg, tomat), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Svinekam st. som vildt, skysovs, kartofler, broccoliblanding |
| 5 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager |
| 6 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 7 | ☐ | Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 8 | ☐ | Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Moccafromage | 7 | ☐ | Rabarbergrod, mælk |
| 2 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 8 | ☐ | Chokolademousse med ananas |
| 3 | ☐ | Hindbærsuppe, tvebakker | 9 | ☐ | Pandekager |
| 4 | ☐ | Risengrod, kanel/sukker, saft, | 10 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 5 | ☐ | Skovbærgrod med mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe 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 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 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 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **33**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 33

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix |
| 2 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 3 | ☐ | Gryderet(grisetern, pølser, løg, tomat), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Svinekam st. som vildt, skysovs, kartofler, broccoliblanding |
| 5 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager |
| 6 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 7 | ☐ | Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 8 | ☐ | Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Moccafromage | 7 | ☐ | Rabarbergrød, mælk |
| 2 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 8 | ☐ | Chokolademousse med ananas |
| 3 | ☐ | Hindbærsuppe, tvebakker | 9 | ☐ | Pandekager |
| 4 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 5 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 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 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **33**