

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 37

Afleveres senest uge 33

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 2 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 3 | ☐ | Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 5 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon), rismix |
| 6 | ☐ | Biksemad , rødbeder |
| 7 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 8 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, karotter |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Abrikostrifli | 7 | ☐ | Amerikanske pandekager |
| 2 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 8 | ☐ | Drømmekage |
| 3 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 9 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon |
| 4 | ☐ | Panna cotta med jordbærsovs | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Jordbær-rabarbergør, mælk | 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 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 | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, æggesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Spr. okse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **37**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 37

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 2 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 3 | ☐ | Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 5 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon), rismix |
| 6 | ☐ | Biksemad , rødbeder |
| 7 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 8 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, karotter |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Abrikostrifli | 7 | ☐ | Amerikanske pandekager |
| 2 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 8 | ☐ | Drømmekage |
| 3 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 9 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon |
| 4 | ☐ | Panna cotta med jordbærsovs | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Jordbær-rabarbergør, mælk | 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 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 | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, æggesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Spr. okse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **37**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 38

Afleveres senest uge 33

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 2 | ☐ | Revelsben, skysovs, bønner og kartofler |
| 3 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 4 | ☐ | Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 6 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 7 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 8 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ |  Indisk Dhal (Røde linser, løg, gulerod, tomat,) løse ris |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Solbær-hindbærsuppe m flødeskum |
| 2 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 8 | ☐ | Æblekage |
| 3 | ☐ | Squashkage | 9 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Omelet med bacon | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Blommegrød, mælk | 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 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 | 52 | ☐ | Rullepølse | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **38**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 38

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 2 | ☐ | Revelsben, skysovs, bønner og kartofler |
| 3 | ☐ | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding |
| 4 | ☐ | Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |
| 6 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 7 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 8 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ |  Indisk Dhal (Røde linser, løg, gulerod, tomat,) løse ris |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Solbær-hindbærsuppe m flødeskum |
| 2 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 8 | ☐ | Æblekage |
| 3 | ☐ | Squashkage | 9 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Omelet med bacon | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Blommegrød, mælk | 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 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 | 52 | ☐ | Rullepølse | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **38**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 39

Afleveres senest uge 33

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 2 | ☐ | Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, broccoli-majs |
| 3 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,grøntsagsduet |
| 6 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 7 | ☐ | Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner |
| 8 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg) |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ananasfromage | 7 | ☐ | Sherryfromage med softsovs |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 4 | ☐ | Æblegrød, mælk | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Jordbærkage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Croissant med kyllingesalat | 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 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 | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **39**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 39

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni |
| 2 | ☐ | Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, broccoli-majs |
| 3 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,grøntsagsduet |
| 6 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 7 | ☐ | Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner |
| 8 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg) |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ananasfromage | 7 | ☐ | Sherryfromage med saftsovs |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 4 | ☐ | Æblegrød, mælk | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Jordbærkage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Croissant med kyllingesalat | 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 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 | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **39**