

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 20

Aflleveres senest uge 16

#### Hovedret



- 1  Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, majs-broccoli
- 2  Karbonader, grønærter, kartofler
- 3  Kalvesteg rødvinssovs, kartoffelgratin, dadler med bacon, bønner
- 4  Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding
- 5  Glaseret Hamburgerryg, flødekartofler, grillede grøntsager
- 6  Hønsstuvning til tarteletter
- 7  Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 8  Vegetabiliske fyldte pandekager med risblanding
- 9  Varmrøget laks, stuvet spinat, kartofler
- 10  Pinseplatte: røget ål, frikadeller, leverpostej, rullepølse, brieost m.m

#### Forretter / Desserter

- |                            |                              |                             |                                |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage                | 7 <input type="checkbox"/>  | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk             | 8 <input type="checkbox"/>  | Stikkelsbærgrød, mælk          |
| 3 <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj      | 9 <input type="checkbox"/>  | Panna cotta med jordbærsovs    |
| 4 <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 <input type="checkbox"/> | Kransekage                     |
| 5 <input type="checkbox"/> | Rabarberkage                 | 11 <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> | Maskeret blomkål med rejer   | 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"/> | Spegepølse | 54 <input type="checkbox"/> | Pate'   |
| 51 <input type="checkbox"/> | Rullepølse | 53 <input type="checkbox"/> | Flæskesteg | 55 <input type="checkbox"/> | Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **20**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 20****Hovedret**

- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, majs-broccoli            |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Karbonader, grønærter, kartofler   |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Kalvesteg rødvinssovs, kartoffelgratin, dadler med bacon, bønner         |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding   |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Glaseret Hamburgerryg, flødekartofler, grillede grøntsager               |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Hønsestuvning til tarteletter  |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål                                  |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Vegetabiliske fyldte pandekager med risblanding                          |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Varmrøget laks, stuvet spinat, kartofler                                 |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Pinseplatte: røget ål, frikadeller, leverpostej, rullepølse, brieost m.m |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                              |    |                          |                                |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage                | 7  | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk             | 8  | <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk          |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj      | 9  | <input type="checkbox"/> | Panna cotta med jordbærsovs    |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | <input type="checkbox"/> | Kransekage                     |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Rabarberkage                 | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Maskeret blomkål med rejer   | 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"/> | Spegepølse | 54 | <input type="checkbox"/> | Pate'   |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Rullepølse | 53 | <input type="checkbox"/> | Flæskesteg | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **20**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 21

Aflleveres senest uge 16

#### Hovedret



- 1  Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter
- 3  Søndagsgryde, (skinkekød, champignon, løg, tomat), kartoffelmos
- 4  Pølser med kold kartoffelsalat, grøntsager
- 5  Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 6  Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål
- 7  Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 8  Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål
- 9  Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter
- 10  Kødsovs med pasta

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk            | 7 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk                  |
| 2 <input type="checkbox"/> Henkogt ananas, fersken med  | 8 <input type="checkbox"/> Chokolademousse                 |
| 3 <input type="checkbox"/> Jordbærkoldskål              | 9 <input type="checkbox"/> Pandekager                      |
| 4 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, tvebakker     | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Ostelagkage                  | 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 **21**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 21****Hovedret**

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål                                 |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter                  |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Søndagsgryde, (skinkekød, champignon, løg, tomat), kartoffelmos       |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Pølser med kold kartoffelsalat, grøntsager                            |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål                       |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding         |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål                             |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter                  |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Kødsovs med pasta   |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                              |    |                          |                                |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk            | 7  | <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk                 |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Henkogt ananas, fersken med  | 8  | <input type="checkbox"/> | Chokolademousse                |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål              | 9  | <input type="checkbox"/> | Pandekager                     |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Rabarbersuppe, tvebakker     | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Ostelagkage                  | 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 **21**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 22

Aflleveres senest uge 16

#### Hovedret



- 1  Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 3  Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kløvede gulerødder
- 4  Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni
- 5  Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli/gulerod
- 6  Græske frikadeller, kold kartoffelsalat, grøntsager
- 7  Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter
- 8  Chilli cin carne, løse ris Vegetar
- 9  Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter
- 10  Lasagne, rodfrugter

#### Forretter / Desserter

- |   |   |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Svesketrifli                 | 7 <input type="checkbox"/> Hindbærfremage                 |
| 2 <input type="checkbox"/> Solbær-ribsgrød, mælk        | 8 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.   |
| 3 <input type="checkbox"/> Asparagessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Ananasfromage                | 10 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke              |
| 5 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk            | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, flødeskum        | 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"/> Spegepølse | 54 <input type="checkbox"/> Pate'   |
| 51 <input type="checkbox"/> Rullepølse | 53 <input type="checkbox"/> Flæskesteg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **22**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 22

#### Hovedret



- 1  Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 3  Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kløvede gulerødder
- 4  Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, buketsymfoni
- 5  Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli/gulerod
- 6  Græske frikadeller, kold kartoffelsalat, grøntsager
- 7  Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter
- 8  Chilli cin carne, løse ris Vegetar
- 9  Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter
- 10  Lasagne, rodfrugter

#### Forretter / Desserter

- |   |   |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Svesketrifli                 | 7 <input type="checkbox"/> Hindbærfremage                 |
| 2 <input type="checkbox"/> Solbær-ribsgrød, mælk        | 8 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.   |
| 3 <input type="checkbox"/> Asparagessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Ananasfromage                | 10 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke              |
| 5 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk            | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, flødeskum        | 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"/> Spegepølse | 54 <input type="checkbox"/> Pate'   |
| 51 <input type="checkbox"/> Rullepølse | 53 <input type="checkbox"/> Flæskesteg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **22**