

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 46

Afleveres senest uge 42

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | ☐ | Hvidkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 3 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 4 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 5 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 6 | ☐ | Kylling i rød sur-sødsovs, rismix |
| 7 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 8 | ☐ | Sylte med stuvede kartofler. rødbeder og sennep |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐  | Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Hindbærfromage |
| 2 | ☐ | Æblegrød, mælk | 8 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 | ☐ | Karrysuppe med hønsekød | 9 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 4 | ☐ | Tunmousse med dressing | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Sveskekage | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Alliancegrød, mælk | 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, æggesalat |
| 51 | ☐ | Røde pølser | 53 | ☐ | Kalvesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 46

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 46

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | ☐ | Hvidkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 3 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 4 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 5 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 6 | ☐ | Kylling i rød sur-sødsovs, rismix |
| 7 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 8 | ☐ | Sylte med stuvede kartofler. rødbeder og sennep |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | ☐ | Hindbærfromage |
| 2 | ☐ | Æblegrød, mælk | 8 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 | ☐ | Karrysuppe med hønsekød | 9 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum |
| 4 | ☐ | Tunmousse med dressing | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Sveskekage | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Alliancegrød, mælk | 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, æggesalat |
| 51 | ☐ | Røde pølser | 53 | ☐ | Kalvesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **46**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 47

Afleveres senest uge 42

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 2 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 3 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Kotelet, skysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 5 | ☐ | Skinke , fløde kartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Kogt kalv, sur-sødsovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Stegt medister med grønlangkål, kartofler |
| 8 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, sesamgulerødder |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Frugtsalat |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Brunkager |
| 3 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 | ☐ | Omelet med bacon |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødssuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarbersuppe, tvebakker | 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 | ☐ | Rullepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 47

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 47**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 2 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 3 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Kotelet, skysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 5 | ☐ | Skinke , fløde kartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Kogt kalv, sur-sødsovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Stegt medister med grønlangkål, kartofler |
| 8 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, sesamgulerødder |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Frugtsalat |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Brunkager |
| 3 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 | ☐ | Omelet med bacon |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarbersuppe, tvebakker | 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 | ☐ | Rullepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **47**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 48

Afleveres senest uge 42

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 2 | ☐ | Svensk pølseret |
| 3 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 4 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 5 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | ☐ | Pastaret med skinke |
| 7 | ☐ | Farseret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 8 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, ærter |
| 10 | ☐ | Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Panna cotta med jordbærsovs | 7 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Tærte med skinke |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Vanillekranse. |
| 4 | ☐ | Moccafromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Mannagrød, kanel,sukker,saft | 11 | ☐ | Hønseskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Æblekage | 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 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 48

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 48

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 2 | ☐ | Svensk pølseret |
| 3 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 4 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 5 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 6 | ☐ | Pastaret med skinke |
| 7 | ☐ | Farseret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 8 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, ærter |
| 10 | ☐ | Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Panna cotta med jordbærsovs | 7 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Tærte med skinke |
| 3 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 | ☐ | Vanillekranse. |
| 4 | ☐ | Moccafromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Mannagrød, kanel,sukker,saft | 11 | ☐ | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Æblekage | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 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 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **48**