

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 34

Afleveres senest uge 27

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 3 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,grøntsagsduet |
| 4 | ☐ | Kylling i rød sur-sødsovs, rismix |
| 5 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg) |
| 6 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 7 | ☐ | Svensk pølseret |
| 8 | ☐ | Bøf lindstrøm(Hk. okse, rødbeder, løg, kapers), sovs, kartoffelbåde, gulerodsmix |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank), paprikasovs, kartofler, bagte rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Frugtsalat | 7 | ☐ | Hindbærkoldskål |
| 2 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 8 | ☐ | Kirsebærtrifli |
| 3 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 9 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 | ☐ | Tærte med skinke | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æblegrød, mælk | 11 | ☐ | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Ostelagkage | 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 | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Kalvesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **34**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 34

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 3 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,grøntsagsduet |
| 4 | ☐ | Kylling i rød sur-sødsovs, rismix |
| 5 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg) |
| 6 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 7 | ☐ | Svensk pølseret |
| 8 | ☐ | Bøf lindstrøm(Hk. okse, rødbeder, løg, kapers), sovs, kartoffelbåde, gulerodsmix |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank), paprikasovs, kartofler, bagte rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Frugtsalat | 7 | ☐ | Hindbærkoldskål |
| 2 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 8 | ☐ | Kirsebærtrifli |
| 3 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 9 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 | ☐ | Tærte med skinke | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æblegrød, mælk | 11 | ☐ | Hønssekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Ostelagkage | 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 | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Kalvesteg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **34**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 35

Afleveres senest uge 27

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 2 | ☐ | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder |
| 3 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 5 | ☐ | Kotelet, skysovs, kartofler, bagte cherrytomater |
| 6 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 7 | ☐ | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld |
| 8 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, symfoniblanding |
| 9 | ☐ | Kulmule med spidskål, hollandaisesovs, kartofler |
| 10 | ☐  | Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Rabarbergrod, mælk | 7 | ☐ | Moccafromage |
| 2 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 8 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller |
| 3 | ☐ | Tunmousse med dressing | 9 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 | ☐ | Æblekage | 10 | ☐ | Risengrod, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Alliancegrad, 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 | 52 | ☐ | Rullepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **35**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 35

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 2 | ☐ | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder |
| 3 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 5 | ☐ | Kotelet, skysovs, kartofler, bagte cherrytomater |
| 6 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 7 | ☐ | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld |
| 8 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, symfoniblanding |
| 9 | ☐ | Kulmule med spidskål, hollandaisesovs, kartofler |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Rabarbergrod, mælk | 7 | ☐ | Moccafromage |
| 2 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 8 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller |
| 3 | ☐ | Tunmousse med dressing | 9 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 | ☐ | Æblekage | 10 | ☐ | Risengrod, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Alliancegrad, 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 | 52 | ☐ | Rullepølse | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **35**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 36

Afleveres senest uge 27

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder |
| 2 | ☐ | Krydret nakke, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 3 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 4 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 5 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 6 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 7 | ☐ | Fyldte pandekager med okse, risblanding |
| 8 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, blomkål |
| 9 | ☐ | Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, marinerede gulerødder |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Pandekager |
| 2 | ☐ | Croissant med rejesalat | 8 | ☐ | Æbletærte med flødeskum |
| 3 | ☐ | Hindbærrød, mælk | 9 | ☐ | Minestrone |
| 4 | ☐ | Citronfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | ☐ | Hønsesuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Stikkelsbærrød, 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 | 52 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 36

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 36

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder |
| 2 | ☐ | Krydret nakke, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 3 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 4 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 5 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 6 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 7 | ☐ | Fyldte pandekager med okse, risblanding |
| 8 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, blomkål |
| 9 | ☐ | Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, marinerede gulerødder |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Pandekager |
| 2 | ☐ | Croissant med rejesalat | 8 | ☐ | Æbletærte med flødeskum |
| 3 | ☐ | Hindbærrød, mælk | 9 | ☐ | Minestrone |
| 4 | ☐ | Citronfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | ☐ | Hønsesuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Stikkelsbærrød, 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 | 52 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **36**