

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 12

Afleveres senest uge 9

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Flæsketeg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 3 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, rosenkål |
| 4 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 6 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 8 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Blommegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Appelsinfromage |
| 3 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 9 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller |
| 4 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Drømmekage | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj | 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 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **12**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 12

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rodfrugter |
| 3 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, rosenkål |
| 4 | ☐ | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 6 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding |
| 8 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Blommegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Appelsinfromage |
| 3 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 9 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller |
| 4 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Drømmekage | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj | 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 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **12**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 13

Afleveres senest uge 9

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,grøntsagsduet |
| 2 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 3 | ☐ | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 5 | ☐ | Grønkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 6 | ☐ | Marineret kalkunbryst, bearnaisesovs, julienneblanding og stegte kartofler |
| 7 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 8 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 9 | ☐ | Dampet sejfilet, carrysovs med urter, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Fyldte pandekager med okse, risblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Ananasfromage |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Ymerfromage med abrikoskompot |
| 3 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 9 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 | ☐ | Mannagrød, kanel,sukker,saft | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Sveskegrød, 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 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 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **13**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 13

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,grøntsagsduet |
| 2 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 3 | ☐ | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 5 | ☐ | Grønkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 6 | ☐ | Marineret kalkunbryst, bearnaisesovs, julienneblanding og stegte kartofler |
| 7 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 8 | ☐ | Brunkål (grisetern, hvidkål) |
| 9 | ☐ | Dampet sejfilet, carrysovs med urter, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Fyldte pandekager med okse, risblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Ananasfromage |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Ymerfromage med abrikoskompot |
| 3 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 9 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 | ☐ | Mannagrød, kanel,sukker,saft | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Sveskegrød, 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 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 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **13**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 14

Afleveres senest uge 9

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Kalvesteg rødvinssovs, kartoffelgratin, bønner med bacon, |
| 2 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 3 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 4 | ☐ | Lammesteg, vildtsovs, kartofler, asier, tyttebær |
| 5 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon), rismix |
| 6 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 7 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 8 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |
| 9 | ☐ | Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 10 | ☐ | Påskeplatte: sild, hamburgerryg, frikadelle, laks, ost m.m. |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Tærte med skinke |
| 2 | ☐ | Frugtsalat | 8 | ☐ | Kransekage |
| 3 | ☐ | Æblegrød, mælk | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Rabarberkage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon | 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 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Spr. okse | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget laks, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 14

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 14

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Kalvesteg rødvinssovs, kartoffelgratin, bønner med bacon, |
| 2 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 3 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 4 | ☐ | Lammesteg, vildtsovs, kartofler, asier, tyttebær |
| 5 | ☐ | Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon), rismix |
| 6 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 7 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 8 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |
| 9 | ☐ | Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 10 | ☐ | Påskeplatte: sild, hamburgerryg, frikadelle, laks, ost m.m. |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Tærte med skinke |
| 2 | ☐ | Frugtsalat | 8 | ☐ | Kransekage |
| 3 | ☐ | Æblegrød, mælk | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Rabarberkage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon | 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 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Spr. okse | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget laks, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **14**