

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 34

Aflleveres senest uge 30

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Frikadeller, st. sommerkål, kartofler |
| 3 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 4 | ☐ | Stegt medister til kold kartoffelsalat, rodfritter |
| 5 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 6 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 7 | ☐ | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter |
| 10 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Flødefromage med jordbærsovs | 7 | ☐ | Æbler i yog. creme |
| 2 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 8 | ☐ | Tomatsuppe med porrer |
| 3 | ☐ | Kærnemælkssuppe med rosiner | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Chokoladekage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Rabarberkage | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hindbærgrød, 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **34**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 34

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Flæsketeg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Frikadeller, st. sommerkål, kartofler |
| 3 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 4 | ☐ | Stegt medister til kold kartoffelsalat, rodfritter |
| 5 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 6 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 7 | ☐ | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter |
| 10 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Flødefromage med jordbærsovs | 7 | ☐ | Æbler i yog. creme |
| 2 | ☐ | Bl. frugtgrød, mælk | 8 | ☐ | Tomatsuppe med porrer |
| 3 | ☐ | Kærnemælkssuppe med rosiner | 9 | ☐ | Hønsesalat med ananas |
| 4 | ☐ | Chokoladekage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Rabarberkage | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hindbærgrød, 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 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **34**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 35

Afleveres senest uge 30

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Forloren hare, vildt sovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,grøntsagsduet |
| 4 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 5 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 6 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 7 | ☐ | Pastaret med skinke |
| 8 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 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 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Frugtsalat | 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 | ☐ | Frikadelle | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **35**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 35

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Forloren hare, vildt sovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Gullasch (okse, gulerod, løg), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Hamburgerryg , fløde kartofler ,grøntsagsduet |
| 4 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 5 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 6 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 7 | ☐ | Pastaret med skinke |
| 8 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 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 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Frugtsalat | 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 | ☐ | Frikadelle | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **35**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 36

Afleveres senest uge 30

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 2 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, symfoniblanding |
| 3 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, stegte kartofler, gulerod, rosenkål |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Kotelet carrysovs m. urter, kartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 7 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 8 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, bagte rodfrugter |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 7 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 8 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller |
| 3 | ☐ | Tunmousse med dressing | 9 | ☐ | Amerikanske pandekager med |
| 4 | ☐ | Æblekage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarbergrød, 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Hamburgerryg |
| 51 | ☐ | Spr. okse | 53 | ☐ | Sandwich, hønsesalat | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **36**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 36

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 2 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, symfoniblanding |
| 3 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, stegte kartofler, gulerod, rosenkål |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Kotelet carrysovs m. urter, kartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 7 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 8 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, bagte rodfrugter |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Sveskegrød, mælk | 7 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | ☐ | Karamelfromage, jordbærkompot | 8 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller |
| 3 | ☐ | Tunmousse med dressing | 9 | ☐ | Amerikanske pandekager med |
| 4 | ☐ | Æblekage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hybensuppe, flødeskum | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarbergrød, 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 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Hamburgerryg |
| 51 | ☐ | Spr. okse | 53 | ☐ | Sandwich, hønsesalat | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **36**