

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 6

Afleveres senest uge 3

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, grønlangkål, kartofler |
| 2 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 3 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni |
| 6 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter |
| 8 | ☐ | Fillipinsk simregryde(svinekød, grøntsager, ananas, tomat), løse ris |
| 9 | ☐ | Dampet sejfilet, carrysovs med urter, kartofler, sesamgulerødder |
| 10 | ☐ |  Gulerodsbygotto med rugbrødsknas |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon |
| 2 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 8 | ☐ | Romersk chokoladekage |
| 3 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 9 | ☐ | Æbler i yog. creme |
| 4 | ☐ | Kirsebærtrifli | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 11 | ☐ | Hønssekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 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 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 6

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 6

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Hamburgerryg, grønlankål, kartofler |
| 2 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 3 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, agurkesalat |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni |
| 6 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter |
| 8 | ☐ | Fillipinsk simregryde(svinekød, grøntsager, ananas, tomat), løse ris |
| 9 | ☐ | Dampet sejfilet, carrysovs med urter, kartofler, sesamgulerødder |
| 10 | ☐ |  Gulerodsbygotto med rugbrødsknas |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon |
| 2 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 8 | ☐ | Romersk chokoladekage |
| 3 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 9 | ☐ | Æbler i yog. creme |
| 4 | ☐ | Kirsebærtrifli | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 11 | ☐ | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 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 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 **6**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 7

Aflleveres senest uge 3

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Hvidkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 2 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Glaseret farsbrød, skysovs, euromix og kartofler |
| 5 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 6 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 7 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, marinerede gulerødder |
| 10 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, julienneblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Jordbærkage | 7 | ☐ | Frugtsalat |
| 2 | ☐ | Champignonsuppe | 8 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 | ☐ | Æblegrød, mælk | 9 | ☐ | Fastelavnskage |
| 4 | ☐ | Ymerfromage med saftsovs | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Blommegrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hybensuppe, tvebakker | 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 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 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 7

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 7

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Hvidkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 2 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Glaseret farsbrød, skysovs, euromix og kartofler |
| 5 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 6 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 7 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Fyldt rødspætte med reje-asparagessoys, kartofler, marinerede gulerødder |
| 10 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, julienneblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Jordbærkage | 7 | ☐ | Frugtsalat |
| 2 | ☐ | Champignonsuppe | 8 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj |
| 3 | ☐ | Æblegrød, mælk | 9 | ☐ | Fastelavns-kage |
| 4 | ☐ | Ymerfromage med saftsovs | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Blommegrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hybensuppe, tvebakker | 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 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 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 7

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 8

Afleveres senest uge 3

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Svinekam st. som vildt, skysovs, kartofler, broccoliblanding |
| 2 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, gulerødder |
| 3 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 5 | ☐ | Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, bagte rodfrugter |
| 6 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 8 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, ærter |
| 10 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Hindbærfromage | 7 | ☐ | Omelet med skinke og ost, |
| 2 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Ostelagkage |
| 3 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 9 | ☐ | Pandekager |
| 4 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Hønssekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker | 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 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 | ☐ | Kalvesteg | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 8

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 8

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Svinekam st. som vildt, skysovs, kartofler, broccoliblanding |
| 2 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, gulerødder |
| 3 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs |
| 5 | ☐ | Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, bagte rodfrugter |
| 6 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | ☐ | Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 8 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, ærter |
| 10 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Hindbærfroage | 7 | ☐ | Omelet med skinke og ost, |
| 2 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Ostelagkage |
| 3 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 9 | ☐ | Pandekager |
| 4 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hyldebærssuppe m. tvebakker | 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 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 | ☐ | Kalvesteg | 54 | ☐ | Pate' |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 8