

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 16

Aflleveres senest uge 15

Hovedret



- 1 Kalvesteg rødvinssovs, kartoffelgratin, dadler med bacon, bønner
- 2 Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål
- 3 Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 4 Lammesteg, vildtsovs, kartofler, Bacon bønner
- 5 Farsrulle, skysovs, kartofler, rødkål
- 6 Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos
- 7 Hønsstuvning til tarteletter
- 8 Æggekage med kartofler og bacon
- 9 Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder
- 10 Påskeplatte: sild, hamburgerryg, frikadelle, laks, ost m.m.

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> | Omelet med bacon |
| 2 <input type="checkbox"/> | Frugtsalat | 8 <input type="checkbox"/> | Kransekage |
| 3 <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas |
| 4 <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Skovbærgrød med mælk | 11 <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Aspargesuppe med kødboller | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 20 <input type="checkbox"/> | Addea proteindrik | 29 <input type="checkbox"/> | Protino æbledessert |
| 21 <input type="checkbox"/> | Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> | Protein Pandekager |
| 22 <input type="checkbox"/> | Protino blåbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> | Ekstra skysovs |
| 24 <input type="checkbox"/> | Assorteret energibombe | 33 <input type="checkbox"/> | Ekstra kartofler |
| 25 <input type="checkbox"/> | Æbleenergibombe | 34 <input type="checkbox"/> | Kartoffelmos |
| 26 <input type="checkbox"/> | Hindbærenergibombe. | 35 <input type="checkbox"/> | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 <input type="checkbox"/> | Jordbærenergibombe | 38 <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 <input type="checkbox"/> | Energitæt is | 39 <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|------------|-----------------------------|---------|
| 50 <input type="checkbox"/> | Æg | 52 <input type="checkbox"/> | Spegepølse | 54 <input type="checkbox"/> | Pate' |
| 51 <input type="checkbox"/> | Rullepølse | 53 <input type="checkbox"/> | Flæskesteg | 55 <input type="checkbox"/> | Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **16**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 16**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Kalvesteg rødvinssovs, kartoffelgratin, dadler med bacon, bønner |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Lammesteg, vildtsovs, kartofler, Bacon bønner |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Farsrulle, skysovs, kartofler, rødkål |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Hønsstuvning til tarteletter |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Æggekage med kartofler og bacon |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Påskeplatte: sild, hamburgerryg, frikadelle, laks, ost m.m. |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 | <input type="checkbox"/> | Omelet med bacon |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Frugtsalat | 8 | <input type="checkbox"/> | Kransekage |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk | 9 | <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Skovbærgrød med mælk | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Aspargesuppe med kødboller | 12 | <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | <input type="checkbox"/> | Addea proteindrik | 29 | <input type="checkbox"/> | Protino æbledessert |
| 21 | <input type="checkbox"/> | Protino hindbær energidrik | 30 | <input type="checkbox"/> | Protein Pandekager |
| 22 | <input type="checkbox"/> | Protino blåbær energidrik | 31 | <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 | <input type="checkbox"/> | Ekstra skysovs |
| 24 | <input type="checkbox"/> | Assorteret energibombe | 33 | <input type="checkbox"/> | Ekstra kartofler |
| 25 | <input type="checkbox"/> | Æbleenergibombe | 34 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelmos |
| 26 | <input type="checkbox"/> | Hindbærenergibombe. | 35 | <input type="checkbox"/> | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | <input type="checkbox"/> | Jordbærenergibombe | 38 | <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | <input type="checkbox"/> | Energitæt is | 39 | <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|---------|
| 50 | <input type="checkbox"/> | Æg | 52 | <input type="checkbox"/> | Spegepølse | 54 | <input type="checkbox"/> | Pate' |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Rullepølse | 53 | <input type="checkbox"/> | Flæskesteg | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **16**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 17

Aflleveres senest uge 15

Hovedret



- 1 Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 2 Krydret nakke, skysovs, kartofler, symfoniblanding
- 3 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 4 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 5 Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner
- 6 Wokret med kylling og nudler
- 7 Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 8 Græske frikadeller, paprikasovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder
- 10 Hjertemilionbøf (hakket hjerte, løg) , kartoffelmos

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbærkage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas |
| 3 <input type="checkbox"/> Hindbærfromege | 9 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 4 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 10 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke |
| 5 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Rødgrød, mælk | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (ikke som diæt)

- | | |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager |
| 22 <input type="checkbox"/> Protino blåbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra skysovs |
| 24 <input type="checkbox"/> Assorteret energibombe | 33 <input type="checkbox"/> Ekstra kartofler |
| 25 <input type="checkbox"/> Æbleenergibombe | 34 <input type="checkbox"/> Kartoffelmos |
| 26 <input type="checkbox"/> Hindbærenergibombe. | 35 <input type="checkbox"/> Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 <input type="checkbox"/> Jordbærenergibombe | 38 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 <input type="checkbox"/> Energitæt is | 39 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | |
|--|---|--|
| 50 <input type="checkbox"/> Æg | 52 <input type="checkbox"/> Leverpostej | 54 <input type="checkbox"/> Frikadelle |
| 51 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 53 <input type="checkbox"/> Rullepølse | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge 17

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 17**Hovedret**

- 1 Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 2 Krydret nakke, skysovs, kartofler, symfoniblanding
- 3 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 4 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 5 Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner
- 6 Wokret med kylling og nudler
- 7 Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, broccoliblanding
- 8 Græske frikadeller, paprikasovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder
- 10 Hjertemilionbøf (hakket hjerte, løg) , kartoffelmos

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbærkage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas |
| 3 <input type="checkbox"/> Hindbærfromege | 9 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 4 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 10 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke |
| 5 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Rødgrød, mælk | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager |
| 22 <input type="checkbox"/> Protino blåbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra skysovs |
| 24 <input type="checkbox"/> Assorteret energibombe | 33 <input type="checkbox"/> Ekstra kartofler |
| 25 <input type="checkbox"/> Æbleenergibombe | 34 <input type="checkbox"/> Kartoffelmos |
| 26 <input type="checkbox"/> Hindbærenergibombe. | 35 <input type="checkbox"/> Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 <input type="checkbox"/> Jordbærenergibombe | 38 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 <input type="checkbox"/> Energitæt is | 39 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | |
|--|---|--|
| 50 <input type="checkbox"/> Æg | 52 <input type="checkbox"/> Leverpostej | 54 <input type="checkbox"/> Frikadelle |
| 51 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 53 <input type="checkbox"/> Rullepølse | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **17**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 18

Aflleveres senest uge 15

Hovedret



- 1 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 3 Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni
- 4 Skinke, fløde kartofler, rodfrugtfritter
- 5 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni
- 6 Revelsben, skysovs, bønner og kartofler
- 7 Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter
- 8 Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10 Vegetar mousakka (kartofler, squash, tomat, champignon)

Forretter / Desserter

- | | |
|--|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Karamelfromage, jordbærkompot | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Den du ved nok (kage med |
| 3 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, flødeskum | 9 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme |
| 4 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli | 10 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj |
| 5 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Kartoffelsuppe med bacon | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (ikke som diæt)

- | | |
|--|--|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik | 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 30 <input type="checkbox"/> Protein Pandekager |
| 22 <input type="checkbox"/> Protino blåbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 32 <input type="checkbox"/> Ekstra skysovs |
| 24 <input type="checkbox"/> Assorteret energibombe | 33 <input type="checkbox"/> Ekstra kartofler |
| 25 <input type="checkbox"/> Æbleenergibombe | 34 <input type="checkbox"/> Kartoffelmos |
| 26 <input type="checkbox"/> Hindbærenergibombe. | 35 <input type="checkbox"/> Gulerodsråkost, ananas, rosiner |
| 27 <input type="checkbox"/> Jordbærenergibombe | 38 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 <input type="checkbox"/> Energitæt is | 39 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| 50 <input type="checkbox"/> Æg | 52 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 54 <input type="checkbox"/> Pate' |
| 51 <input type="checkbox"/> Rullepølse | 53 <input type="checkbox"/> Flæskesteg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **18**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 18**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Skinke , fløde kartofler, rodfrugtfritter |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Revelsben, skysovs, bønner og kartofler |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Vegetar mousakka (kartofler, squash, tomat, champignon) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Karamelfromage, jordbærkompot | 7 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Den du ved nok (kage med |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, flødeskum | 9 | <input type="checkbox"/> | Æbler i yog. creme |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli | 10 | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk | 11 | <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelsuppe med bacon | 12 | <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | <input type="checkbox"/> | Addea proteindrik | 29 | <input type="checkbox"/> | Protino æbledessert |
| 21 | <input type="checkbox"/> | Protino hindbær energidrik | 30 | <input type="checkbox"/> | Protein Pandekager |
| 22 | <input type="checkbox"/> | Protino blåbær energidrik | 31 | <input type="checkbox"/> | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 32 | <input type="checkbox"/> | Ekstra skysovs |
| 24 | <input type="checkbox"/> | Assorteret energibombe | 33 | <input type="checkbox"/> | Ekstra kartofler |
| 25 | <input type="checkbox"/> | Æbleenergibombe | 34 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelmos |
| 26 | <input type="checkbox"/> | Hindbærenergibombe. | 35 | <input type="checkbox"/> | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | <input type="checkbox"/> | Jordbærenergibombe | 38 | <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | <input type="checkbox"/> | Energitæt is | 39 | <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|---------|
| 50 | <input type="checkbox"/> | Æg | 52 | <input type="checkbox"/> | Spegepølse | 54 | <input type="checkbox"/> | Pate' |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Rullepølse | 53 | <input type="checkbox"/> | Flæskesteg | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **18**