

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 18

Aflleveres senest uge 15

#### Hovedret



- 1  Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, grillede grøntsager
- 3  Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4  Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner/bacon
- 5  Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet
- 6  Risotto (hakket oksekød)
- 7  Svensk pølseret
- 8  Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix
- 9  Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, sesamgulerødder
- 10  Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney

#### Forretter / Desserter

- |                            |                            |                             |                                |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage              | 7 <input type="checkbox"/>  | Croissant med kyllingesalat    |
| 2 <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk         | 8 <input type="checkbox"/>  | Ølkage med smør                |
| 3 <input type="checkbox"/> | Aspargesuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/>  | Amerikanske pandekager         |
| 4 <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål            | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk           | 11 <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> | Svesketrifli               | 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"/> |                            | 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"/> | Farsbrød     | 54 <input type="checkbox"/> | Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> | Dyrlægens natmad | 53 <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> | Ostemad    |

Ønsker **ikke** mad i uge **18**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 18****Hovedret**

- 1  Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, grillede grøntsager
- 3  Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 4  Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner/bacon
- 5  Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet
- 6  Risotto (hakket oksekød)
- 7  Svensk pølseret
- 8  Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix
- 9  Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, sesamgulerødder
- 10  Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney

**Forretter / Desserter**

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage                | 7 <input type="checkbox"/> Croissant med kyllingesalat     |
| 2 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk           | 8 <input type="checkbox"/> Ølkage med smør                 |
| 3 <input type="checkbox"/> Asparagessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager          |
| 4 <input type="checkbox"/> Jordbærkoldskål              | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk             | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> Svesketrifli                 | 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"/>                            | 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"/> Farsbrød     | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> Dyrlægens natmad | 53 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad    |

 Ønsker **ikke** mad i uge **18**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 19

Aflleveres senest uge 15

#### Hovedret



- 1  Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål
- 2  Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 3  Farsrand, lys sovs, kartofler, stegte rodfrugter
- 4  Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 5  Indianerhashis (oksekød, løg, porre, gulerod), kartoffelmos
- 6  Pastaret med skinke
- 7  Stegt medister til kold kartoffelsalat, rodfritter
- 8  Skinkefyld med tarteletter
- 9  Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10  Indisk Dhal (Røde linser, løg, gulerod, tomat,) løse ris

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbægrød, mælk                 | 7 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk                  |
| 2 <input type="checkbox"/> Moccafromage                     | 8 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med råcreme       |
| 3 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.     | 9 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj         |
| 4 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, flødeskum         | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Ostelagkage                      | 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"/>                            | 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"/> Spr. okse          | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefrikadelle |
| 51 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 53 <input type="checkbox"/> Sandwich, tunsalat | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad         |

Ønsker **ikke** mad i uge **19**


## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 19

#### Hovedret



- 1  Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål
- 2  Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 3  Farsrand, lys sovs, kartofler, stegte rodfrugter
- 4  Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 5  Indianerhashis (oksekød, løg, porre, gulerod), kartoffelmos
- 6  Pastaret med skinke
- 7  Stegt medister til kold kartoffelsalat, rodfritter
- 8  Skinkefyld med tarteletter
- 9  Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10   Indisk Dhal (Røde linser, løg, gulerod, tomat,) løse ris

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbægrød, mælk                 | 7 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk                  |
| 2 <input type="checkbox"/> Moccafromage                     | 8 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med råcreme       |
| 3 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.     | 9 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj         |
| 4 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, flødeskum         | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Ostelagkage                      | 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"/>                            | 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"/> Spr. okse          | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefrikadelle |
| 51 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 53 <input type="checkbox"/> Sandwich, tunsalat | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad         |

Ønsker **ikke** mad i uge **19**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 20

Aflleveres senest uge 15

#### Hovedret



- 1  Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 2  Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 3  Kylling i fad med fyld( løg, bacon, champignon), rismix
- 4  Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, broccoli-majs
- 5  Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager
- 6  Kotelet, skysovs, kartofler, bagte cherrytomater
- 7  Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, karotter
- 8  Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, bagte rodfrugter
- 9  Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter
- 10  Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)

#### Forretter / Desserter

- |                            |                         |                             |                                |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli          | 7 <input type="checkbox"/>  | Æblekage                       |
| 2 <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk      | 8 <input type="checkbox"/>  | Omelet med bacon               |
| 3 <input type="checkbox"/> | Karrysuppe med hønsekød | 9 <input type="checkbox"/>  | Hindbærkoldskål                |
| 4 <input type="checkbox"/> | Pandekager              | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Ananasfromage           | 11 <input type="checkbox"/> | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, 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"/> |                            | 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"/> | Rullepølse | 54 <input type="checkbox"/> | Leverpostej |
| 51 <input type="checkbox"/> | Røget fisk, | 53 <input type="checkbox"/> | Frikadelle | 55 <input type="checkbox"/> | Ostemad     |

Ønsker **ikke** mad i uge **20**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 20****Hovedret**

- 1  Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 2  Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 3  Kylling i fad med fyld( løg, bacon, champignon), rismix
- 4  Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, broccoli-majs
- 5  Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager
- 6  Kotelet, skysovs, kartofler, bagte cherrytomater
- 7  Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, karotter
- 8  Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, bagte rodfrugter
- 9  Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter
- 10  Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg)

**Forretter / Desserter**

- |  |  |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli          | 7 <input type="checkbox"/> Æblekage                        |
| 2 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk      | 8 <input type="checkbox"/> Omelet med bacon                |
| 3 <input type="checkbox"/> Karrysuppe med hønsekød | 9 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål                 |
| 4 <input type="checkbox"/> Pandekager              | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Ananasfromage           | 11 <input type="checkbox"/> Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgrød, 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"/>                            | 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"/> Rullepølse | 54 <input type="checkbox"/> Leverpostej |
| 51 <input type="checkbox"/> Røget fisk, | 53 <input type="checkbox"/> Frikadelle | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad     |

 Ønsker **ikke** mad i uge **20**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 21

Aflleveres senest uge 15

#### Hovedret



- 1  Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, majs-broccoli
- 2  Bøf, bearnaisesovs, bønner, stegte kartofler
- 3  Spr. oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 4  Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter
- 5  Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6  Hønsestuvning til tarteletter
- 7  Mørbradbøf, champignonsovs, kartofler, euromix
- 8  Kylling i rød sur-sødsovs, rismix
- 9  Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, broccoli
- 10  Pinseplatte: Røget ørred, frikadeller, leverpostej, rullepølse, brieost m.m

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage                | 7 <input type="checkbox"/> Kransekage                      |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk   | 8 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk               |
| 3 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj          | 9 <input type="checkbox"/> Frugtsalat                      |
| 4 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Sveskekage                   | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke             | 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"/>                            | 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"/> Karrysild, æg, rugbrød | 52 <input type="checkbox"/> Flæskesteg   | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> Dyrlægens natmad       | 53 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad    |

Ønsker **ikke** mad i uge **21**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 21

#### Hovedret



- 1  Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, majs-broccoli
- 2  Bøf, bearnaisesovs, bønner, stegte kartofler
- 3  Spr. oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 4  Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter
- 5  Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6  Hønsstuvning til tarteletter
- 7  Mørbradbøf, champignonsovs, kartofler, euromix
- 8  Kylling i rød sur-sødsovs, rismix
- 9  Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, broccoli
- 10  Pinseplatte: Røget ørred, frikadeller, leverpostej, rullepølse, brieost m.m

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage                | 7 <input type="checkbox"/> Kransekage                      |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk   | 8 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk               |
| 3 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj          | 9 <input type="checkbox"/> Frugtsalat                      |
| 4 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Sveskekage                   | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke             | 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"/>                            | 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"/> Karrysild, æg, rugbrød | 52 <input type="checkbox"/> Flæskesteg   | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> Dyrlægens natmad       | 53 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad    |

Ønsker **ikke** mad i uge **21**