

Uge 51

Afleveres senest uge 47

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Andesteg, skysovs, kartofler, rødkål, franske kartofler |
| 2 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 5 | ☐ | Stegt medister med grønlangkål, kartofler |
| 6 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 8 | ☐ | kyllingefilet, bearnaisesovs, kartofler broccoli |
| 9 | ☐ | Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 10 | ☐ | Juleplatte: sylte, Hamburgerryg, sild, chokolade m.m |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 3 | ☐ | Blodpølse med æblemos | 9 | ☐ | Æbleflæsk med bacon |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Sirupslagkage |
| 5 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Sveskekage | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **51**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 51**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Andesteg, skysovs, kartofler, rødkål, franske kartofler |
| 2 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos |
| 4 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 5 | ☐ | Stegt medister med grønlangkål, kartofler |
| 6 | ☐ | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 7 | ☐ | Skinkemignonbøf, champignonsovs, løg, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 8 | ☐ | kyllingefilet, bearnaisesovs, kartofler broccoli |
| 9 | ☐ | Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 10 | ☐ | Juleplatte: sylte, Hamburgerryg, sild, chokolade m.m |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 3 | ☐ | Blodpølse med æblemos | 9 | ☐ | Æbleflæsk med bacon |
| 4 | ☐ | Appelsinfromage | 10 | ☐ | Sirupslagkage |
| 5 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj | 11 | ☐ | Oksekødssuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Sveskekage | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **51**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 52

Afleveres senest uge 47

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Kalvesteg, champignonsovs, kartoffelgratin, dadler med bacon, |
| 2 | ☐ | Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, rødbeder, æg, kapers, bacon |
| 6 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 7 | ☐ | Sylte med stuede kartofler, rødbeder og sennep |
| 8 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager, agurkesalat |
| 9 | ☐ | Kold fiskeanretning m. torsk, rejer, laks |
| 10 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Frugtsalat |
| 3 | ☐ | Kransekage | 9 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller |
| 4 | ☐ | Hjertevafler, syltetøj | 10 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 5 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 11 | ☐ | Ostelagkage |
| 6 | ☐ | Æblegrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **52**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 52**Hovedret** = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Kalvesteg, champignonsovs, kartoffelgratin, dadler med bacon, |
| 2 | ☐ | Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, rødbeder, æg, kapers, bacon |
| 6 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 7 | ☐ | Sylte med stuede kartofler, rødbeder og sennep |
| 8 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager, agurkesalat |
| 9 | ☐ | Kold fiskeanretning m. torsk, rejer, laks |
| 10 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Frugtsalat |
| 3 | ☐ | Kransekage | 9 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller |
| 4 | ☐ | Hjertevafle, syltetøj | 10 | ☐ | Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 5 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 11 | ☐ | Ostelagkage |
| 6 | ☐ | Æblegrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **52**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 1

Afleveres senest uge 47

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Grønkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Skinke , fløde kartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 7 | ☐ | Chilli con carne (hakket okse, porre,hvide bønner) løse ris |
| 8 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Stegte sild med kartofler,hvid løgsovs, karotter |
| 10 | ☐ | Æggekage med kartofler og bacon |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Flødefromage med jordbærsovs | 7 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 8 | ☐ | Hindbærssuppe, tvebakker |
| 3 | ☐ | Rabarberkage | 9 | ☐ | Karrysuppe m. ananas |
| 4 | ☐ | Omelet med skinke og ost, | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Pandekager | 11 | ☐ | Oksekødssuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 1

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 1

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 3 | ☐ | Grønkålssuppe, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Skinke , fløde kartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 7 | ☐ | Chilli con carne (hakket okse, porre,hvide bønner) løse ris |
| 8 | ☐ | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Stegte sild med kartofler,hvid løgsovs, karotter |
| 10 | ☐ | Æggekage med kartofler og bacon |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Flødefromage med jordbærsovs | 7 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme |
| 2 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 8 | ☐ | Hindbærssuppe, tvebakker |
| 3 | ☐ | Rabarberkage | 9 | ☐ | Karrysuppe m. ananas |
| 4 | ☐ | Omelet med skinke og ost, | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Pandekager | 11 | ☐ | Oksekødssuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 30 | ☐ | Protino rabarberdessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 31 | ☐ | Grøn Aspargessuppe lille cremet. |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 32 | ☐ | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 33 | ☐ | Porresuppe lille cremet. Frost |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 34 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 35 | ☐ | Ekstra grøntsager |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 36 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 37 | ☐ | Kartoffelmos |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 38 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 29 | ☐ | Protino æbledessert | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge 1