

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 4

Aflleveres senest uge 52

Hovedret



- 1 Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 2 Indianerhashis (oksekød, løg, porre, gulerod), kartoffelmos
- 3 Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, bønner
- 4 Kogt oksekød, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 5 Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, ærter
- 6 Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre
- 7 Svensk pølseret
- 8 Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter
- 10 Wokret med kylling og nudler

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Kærnemælksfromage, kirsebærsovs |
| 3 <input type="checkbox"/> | Minestrone-suppe | 9 <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas |
| 4 <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Aspargessuppe med kødboller | 11 <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Æblesuppe med tvebakker | 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"/> | Protino rabarberdessert |
| 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 4

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 4**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Indianerhashis (oksekød, løg, porre, gulerod), kartoffelmos |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, bønner |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Kogt oksekød, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, ærter |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Svensk pølseret |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Wokret med kylling og nudler |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælksfromage, kirsebærsovs |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Minestrone-suppe | 9 | <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Aspargessuppe med kødboller | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Æblesuppe med tvebakker | 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"/> | Protino rabarberdessert |
| 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 4

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 5

Aflleveres senest uge 52

Hovedret



- 1 Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål
- 2 Karbonader, grønærter, kartofler
- 3 Forloren hare, vildt sovs, kartofler, rødkål
- 4 Hønestuvning til tarteletter
- 5 Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6 Brunkål (grisetern, hvidkål)
- 7 Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 8 Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål
- 9 Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter
- 10 Fyldte pandekager med okse, risblanding

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Frugtsalat |
| 2 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 8 <input type="checkbox"/> Græskarsuppe |
| 3 <input type="checkbox"/> Jordbægrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> Sherryfromage med jordbærsovs | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Skovbægrød med mælk | 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"/> 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 5

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 5

Hovedret

 = Vegetar

- 1 Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål
- 2 Karbonader, grønærter, kartofler
- 3 Forloren hare, vildt sovs, kartofler, rødkål
- 4 Hønestuvning til tarteletter
- 5 Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6 Brunkål (grisetern, hvidkål)
- 7 Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 8 Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål
- 9 Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter
- 10 Fyldte pandekager med okse, risblanding

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Frugtsalat |
| 2 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 8 <input type="checkbox"/> Græskarsuppe |
| 3 <input type="checkbox"/> Jordbægrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> Sherryfromage med jordbærsovs | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Skovbægrød med mælk | 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"/> 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 **5**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 6

Aflleveres senest uge 52

Hovedret



- 1 Krydret nakke, skysovs, kartofler, symfoniblanding
- 2 Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder)
- 3 Farseret kalkun, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 4 Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
- 5 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 6 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder
- 7 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding
- 8 Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, julienneblanding
- 9 Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerødder, kartofler
- 10 Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Rabarberkage | 7 <input type="checkbox"/> | Croissant med kyllingesalat |
| 2 <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Ymerfromage med saftsovs |
| 3 <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 <input type="checkbox"/> | Drømmekage |
| 4 <input type="checkbox"/> | Moccafromage | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Abrikossuppe m. flødeskum | 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 6

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 6

Hovedret



- 1 Krydret nakke, skysovs, kartofler, symfoniblanding
- 2 Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder)
- 3 Farseret kalkun, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 4 Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
- 5 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 6 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder
- 7 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kroblanding
- 8 Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, julienneblanding
- 9 Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerødder, kartofler
- 10 Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Rabarberkage | 7 <input type="checkbox"/> Croissant med kyllingesalat |
| 2 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Ymerfromage med saftsovs |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Drømmekage |
| 4 <input type="checkbox"/> Moccafromage | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Abrikossuppe m. flødeskum | 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 **6**