Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 52

Afleveres senest uge 48

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 oksekød, peberrodssovs, kartofler, bønner
7	☐	Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
8	☐	Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon), rismix
9	☐	Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder
10	☐	Juleplatte: sylte, Hamburgerryg, sild, chokolade m.m

Forretter / Desserter

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

Ugens ekstratilbud *(Ikke som diæt)*

20	☐	Addea proteindrik	29	☐	Protino æbledessert
21	☐	Protino hindbær energidrik	30	☐	Protein Pandekager
22	☐		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 og rejer	52	☐	Kalvesteg	54	☐	Pate'
51	☐	Røget fisk	53	☐	Sylte	55	☐	Ostemad

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **52**

MORS
MORSOE.DK

KUNDEKOPI

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 52

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 oksekød, peberrodssovs, kartofler, bønner
7	☐	Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
8	☐	Kylling i fad med fyld(løg, bacon, champignon), rismix
9	☐	Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder
10	☐	Juleplatte: sylte, Hamburgerryg, sild, chokolade m.m

Forretter / Desserter

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

Ugens ekstratilbud *(Ikke sukker-fedtreduceret)*

20	☐	Addea proteindrik	29	☐	Protino æbledessert
21	☐	Protino hindbær energidrik	30	☐	Protein Pandekager
22	☐		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 og rejer	52	☐	Kalvesteg	54	☐	Pate'
51	☐	Røget fisk	53	☐	Sylte	55	☐	Ostemad

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **52**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 53

Afleveres senest uge 48

Hovedret

= Vegetar

1	☐	Kalvesteg rødvinssovs, kartoffelgratin, Bønne/bacon, tyttebær
2	☐	Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
3	☐	Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
4	☐	Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix
5	☐	Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
6	☐	Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
7	☐	Sylte med stuvede kartofler. rødbeder og sennep
8	☐	Kold fiskeanretning m. torsk, rejer, laks
9	☐	Skinkefyld med tarteletter
10	☐	Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, rødbeder, æg, kapers, bacon

Forretter / Desserter

1	☐	Citronfromage	7	☐	Tapas kager 3 slags
2	☐	Blåbærgrød	8	☐	Frugtsalat
3	☐	Kransekage	9	☐	Aspargessuppe med kødboller
4	☐	Tærte med skinke	10	☐	Risengrød, kanel/sukker, saft,
5	☐	Tunmousse med dressing	11	☐	Oksekødsuppe med kød-melboller
6	☐	Æblegrød, mælk	12	☐	Øllebrød

Ugens ekstratilbud *(Ikke som diæt)*

20	☐	Addea proteindrik	29	☐	Protino æbledessert
21	☐	Protino hindbær energidrik	30	☐	Protein Pandekager
22	☐		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 og rejer	52	☐	Dyrlægens natmad	54	☐	Flæskesteg
51	☐	Rullepølse	53	☐	Frikadelle	55	☐	Ostemad

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **53**

MORS
MORSOE.DK

KUNDEKOPI

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 53

Hovedret

= Vegetar

1	☐	Kalvesteg rødvinssovs, kartoffelgratin, Bønne/bacon, tyttebær
2	☐	Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
3	☐	Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
4	☐	Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix
5	☐	Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
6	☐	Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
7	☐	Sylte med stuvede kartofler. rødbeder og sennep
8	☐	Kold fiskeanretning m. torsk, rejer, laks
9	☐	Skinkefyld med tarteletter
10	☐	Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, rødbeder, æg, kapers, bacon

Forretter / Desserter

1	☐	Citronfromage	7	☐	Tapas kager 3 slags
2	☐	Blåbærgrød	8	☐	Frugtsalat
3	☐	Kransekage	9	☐	Aspargessuppe med kødboller
4	☐	Tærte med skinke	10	☐	Risengrød, kanel/sukker, saft,
5	☐	Tunmousse med dressing	11	☐	Oksekødsuppe med kød-melboller
6	☐	Æblegrød, mælk	12	☐	Øllebrød

Ugens ekstratilbud *(Ikke sukker-fedtreduceret)*

20	☐	Addea proteindrik	29	☐	Protino æbledessert
21	☐	Protino hindbær energidrik	30	☐	Protein Pandekager
22	☐		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 og rejer	52	☐	Dyrlægens natmad	54	☐	Flæskesteg
51	☐	Rullepølse	53	☐	Frikadelle	55	☐	Ostemad

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **53**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 1

Afleveres senest uge 48

Hovedret

= Vegetar

1	☐	Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
2	☐	Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
3	☐	Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, bønner med hvidløgssmør
4	☐	Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser), kartofler, grønsagssymfoni
5	☐	Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
6	☐	Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet
7	☐	Kotelet i fad, kartofler, majs
8	☐	Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, bagte rodfrugter
9	☐	Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter
10	☐	Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar

Forretter / Desserter

1	☐	Æblekage	7	☐	Kivi-stikkelsbærgrød, mælk
2	☐	Sveskegrød, mælk	8	☐	Ostekage
3	☐	Tomatsuppe med porrer	9	☐	Solbær-hindbærsuppe m.tvebakker
4	☐	Pandekager	10	☐	Risengrød, kanel/sukker, saft,
5	☐	Hindbærfromage	11	☐	Hønsekødsuppe m. kød-melboller
6	☐	Leg. blomkålssuppe	12	☐	Øllebrød

Ugens ekstratilbud *(Ikke som diæt)*

20	☐	Addea proteindrik	29	☐	Protino æbledessert
21	☐	Protino hindbær energidrik	30	☐	Protein Pandekager
22	☐		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 og rejer	52	☐	Farsbrød	54	☐	Fiskefilet
51	☐	Rullepølse	53	☐	Hamburgerryg	55	☐	Ostemad

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **1**

MORS
MORSOE.DK

KUNDEKOPI

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 1

Hovedret = Vegetar

1	☐	Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
2	☐	Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
3	☐	Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, bønner med hvidløgssmør
4	☐	Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser), kartofler, grønsagssymfoni
5	☐	Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
6	☐	Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet
7	☐	Kotelet i fad, kartofler, majs
8	☐	Kalkun cordon bleu, bearnaisesovs, stegte kartofler, bagte rodfrugter
9	☐	Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter
10	☐	Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar

Forretter / Desserter

1	☐	Æblekage	7	☐	Kivi-stikkelsbærgrød, mælk
2	☐	Sveskegrød, mælk	8	☐	Ostekage
3	☐	Tomatsuppe med porrer	9	☐	Solbær-hindbærsuppe m.tvebakker
4	☐	Pandekager	10	☐	Risengrød, kanel/sukker, saft,
5	☐	Hindbærfromage	11	☐	Hønsekødsuppe m. kød-melboller
6	☐	Leg. blomkålssuppe	12	☐	Øllebrød

Ugens ekstratilbud *(Ikke sukker-fedtreduceret)*

20	☐	Addea proteindrik	29	☐	Protino æbledessert
21	☐	Protino hindbær energidrik	30	☐	Protein Pandekager
22	☐		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 og rejer	52	☐	Farsbrød	54	☐	Fiskefilet
51	☐	Rullepølse	53	☐	Hamburgerryg	55	☐	Ostemad

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **1**