

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 50

Aflleveres senest uge 46

Hovedret



- 1 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 2 Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos
- 3 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder)
- 6 Farsbrød med bacon, skysovs, kartofler kløvede gulerødder
- 7 Æggekage med kartofler og bacon
- 8 Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris,
- 9 Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler
- 10 Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar

Forretter / Desserter

- | | |
|--|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Panna cotta med jordbærsovs | 7 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Skovbærgrød med mælk | 8 <input type="checkbox"/> Kiksekage |
| 3 <input type="checkbox"/> Minestrone suppe | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med råcreme | 10 <input type="checkbox"/> Tærte med skinke |
| 5 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, flødeskum | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Rabarberkage | 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 **50**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 50**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Morsøgryde (grisekød, cocktailpølser) med kartoffelmos |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Farsbrød med bacon, skysovs, kartofler kløvede gulerødder |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Æggekage med kartofler og bacon |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris, |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskegratin, hollandaisesovs, gulerod/bønne, kartofler |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Panna cotta med jordbærsovs | 7 | <input type="checkbox"/> | Abrikosgrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Skovbægrød med mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Kiksekage |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Minestrone-suppe | 9 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med råcreme | 10 | <input type="checkbox"/> | Tærte med skinke |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, flødeskum | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Rabarberkage | 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 **50**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 51

Aflleveres senest uge 46

Hovedret



- 1 Andesteg, skysovs, kartofler, rødkål, franske kartofler
- 2 Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos
- 4 Hønestuvning til tarteletter
- 5 Stegt medister med grønlangkål, kartofler
- 6 Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner
- 7 Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8 Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding
- 9 Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder
- 10 Juleplatte: sylte, Hamburgerryg, sild, chokolade m.m

Forretter / Desserter

- | | |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 3 <input type="checkbox"/> Blodpølse med æblemos | 9 <input type="checkbox"/> Æbleflæsk med bacon |
| 4 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage | 10 <input type="checkbox"/> Sirupslagkage |
| 5 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med 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"/> 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 **51**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 51**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Andesteg, skysovs, kartofler, rødkål, franske kartofler |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Bøf stroganoff (oksekød, løg, champignon), kartoffelmos |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Hønestuvning til tarteletter |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Stegt medister med grønlangkål, kartofler |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, bønner |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Stegt laks, hollandaisesovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Juleplatte: sylte, Hamburgerryg, sild, chokolade m.m |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | <input type="checkbox"/> | Jordbær-rabarbergrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Blodpølse med æblemos | 9 | <input type="checkbox"/> | Æbleflæsk med bacon |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage | 10 | <input type="checkbox"/> | Sirupslagkage |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med 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"/> | 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 **51**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 52

Aflleveres senest uge 46

Hovedret



- 1 Oksesteg, skysovs, kartofler, broccoli, glaserede løg, asier, tyttebær
- 2 Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 3 Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter
- 4 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix
- 5 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, rødbeder, æg, kapers, bacon
- 6 Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet
- 7 Sylte med stuede kartofler, rødbeder og sennep
- 8 Kylling i fad med fyld, løse ris med grøntsager
- 9 Kold fiskeanretning m. torsk, rejer, laks
- 10 Skinkefyld med tarteletter

Forretter / Desserter

- | | |
|--|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Frugtsalat |
| 3 <input type="checkbox"/> Kransekage | 9 <input type="checkbox"/> Aspargessuppe med kødboller |
| 4 <input type="checkbox"/> Hønseskødsuppe m. kød-melboller | 10 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager med |
| 5 <input type="checkbox"/> Hønsesalat med ananas | 11 <input type="checkbox"/> Ostelagkage |
| 6 <input type="checkbox"/> Æblegrød, 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"/> 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 **52**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 52**Hovedret**

- 1 Oksesteg, skysovs, kartofler, broccoli, glaserede løg, asier, tyttebær
- 2 Glaseret Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 3 Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter
- 4 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, euromix
- 5 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, rødbeder, æg, kapers, bacon
- 6 Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet
- 7 Sylte med stuede kartofler, rødbeder og sennep
- 8 Kylling i fad med fyld, løse ris med grøntsager
- 9 Kold fiskeanretning m. torsk, rejer, laks
- 10 Skinkefyld med tarteletter

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Frugtsalat |
| 3 <input type="checkbox"/> | Kransekage | 9 <input type="checkbox"/> | Aspargessuppe med kødboller |
| 4 <input type="checkbox"/> | Hønseskødsuppe m. kød-melboller | 10 <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med |
| 5 <input type="checkbox"/> | Hønsesalat med ananas | 11 <input type="checkbox"/> | Ostelagkage |
| 6 <input type="checkbox"/> | Æblegrød, 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"/> | 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 **52**