

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 32

Aflleveres senest uge 28

Hovedret



- 1 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2 Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål
- 3 Kylling i fad med fyld, løse ris med grøntsager
- 4 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 5 Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs
- 6 Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner
- 7 Pølser med kold kartoffelsalat, grøntsager
- 8 Kold pastasalat med skinke
- 9 Rullede rødspætte m. laks, hollandaisesovs, kartofler, karotter
- 10 Grøntsagsslasagne (squash, peberfrugt, løg, tomat), rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Hindbærsnitte |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Pistaciefromage |
| 3 <input type="checkbox"/> Asparagessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Væfler med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Solbærrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Abrikossuppe 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 **32**


Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 32

Hovedret



- 1 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 2 Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål
- 3 Kylling i fad med fyld, løse ris med grøntsager
- 4 Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter
- 5 Kinesisk risret (grisekød, pølser), løse ris, majs
- 6 Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner
- 7 Pølser med kold kartoffelsalat, grøntsager
- 8 Kold pastasalat med skinke
- 9 Rullede rødspætte m. laks, hollandaisesovs, kartofler, karotter
- 10  Grøntsagsslasagne (squash, peberfrugt, løg, tomat), rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Hindbærsnitte |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Pistaciefromage |
| 3 <input type="checkbox"/> Asparagessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Solbærrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Abrikossuppe 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 **32**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 33

Aflleveres senest uge 28

Hovedret



- 1 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, grillede grøntsager
- 2 Kogt skinke , flødekartofler, broccoli
- 3 Stegt medister med rodfritter, kold kartoffelsalat
- 4 Grillkøller (Skinkeskank), paprikasovs, kartofler, grøntsagsduet
- 5 Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål
- 6 Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 7 Pasta med kødsovs (okse)
- 8 Hønsestuvning til tarteletter
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Makronsnitte |
| 3 <input type="checkbox"/> | Minestrone-suppe | 9 <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost, |
| 4 <input type="checkbox"/> | Hindbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> | Jordbærfromage |
| 5 <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med 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"/> | 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 **33**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 33**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, grillede grøntsager |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kogt skinke , flødekartofler, broccoli |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Stegt medister med rodfritter, kold kartoffelsalat |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Grillkøller (Skinkeskank), paprikasovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, rosenkål |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Pasta med kødsovs (okse) |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Makronsnitte |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Minestrone-suppe | 9 | <input type="checkbox"/> | Omelet med skinke og ost, |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Hindbærkoldskål | 10 | <input type="checkbox"/> | Jordbærfromage |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med 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"/> | 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 **33**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 34

Aflleveres senest uge 28

Hovedret



- 1 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kløvede gulerødder
- 2 Kødboller i sellerisovs, kartofler, gulerødder, majs
- 3 Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding
- 4 Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager
- 6 Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 7 Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, romanecoblanding
- 8 Græske frikadeller, kold kartoffelsalat, grøntsager
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter
- 10 Æggekage med skinke og grøntsager

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> Rabarbergrod, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 8 <input type="checkbox"/> Hytteostdessert med saftsovs |
| 3 <input type="checkbox"/> Solbær-hindbærsuppe m. tvebakker | 9 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrod, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> Græskarsuppe |
| 5 <input type="checkbox"/> Skovbærgrod med mælk | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Frugtsalat | 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 34

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 34

Hovedret



- 1 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, kløvede gulerødder
- 2 Kødboller i sellerisovs, kartofler, gulerødder, majs
- 3 Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding
- 4 Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager
- 6 Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 7 Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, romanecoblanding
- 8 Græske frikadeller, kold kartoffelsalat, grøntsager
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, karotter
- 10 Æggekage med skinke og grøntsager

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> Rabarbergrod, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 8 <input type="checkbox"/> Hytteostdessert med saftsovs |
| 3 <input type="checkbox"/> Solbær-hindbærsuppe m. tvebakker | 9 <input type="checkbox"/> Pandekager |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrod, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> Græskarsuppe |
| 5 <input type="checkbox"/> Skovbærgrod med mælk | 11 <input type="checkbox"/> Høsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Frugtsalat | 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 **34**