

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 49

Afleveres senest uge 45

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder |
| 2 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 4 | ☐ | Hamburgerryg, grønlangkål, kartofler |
| 5 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |
| 6 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 7 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffer, euromix |
| 8 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj |
| 2 | ☐ | Croissant med kyllingesalat | 8 | ☐ | Klejner |
| 3 | ☐ | Jordbær-rabarbergrod, mælk | 9 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon |
| 4 | ☐ | Kirsebærtrifli | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Stikkelsbærgrod, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 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 | 52 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **49**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 49

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Frikadeller med varm kartoffelsalat, gulerødder |
| 2 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 3 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 4 | ☐ | Hamburgerryg, grønlangkål, kartofler |
| 5 | ☐ | Skinkefyld med tarteletter |
| 6 | ☐ | Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler |
| 7 | ☐ | Mørbradbøf, champignonsovs, kartoffer, euromix |
| 8 | ☐ | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ |  Selleribøf, bearnaisesovs, kartoffelbåde, stegte grøntsager |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Amerikanske pandekager, syltetøj |
| 2 | ☐ | Croissant med kyllingesalat | 8 | ☐ | Klejner |
| 3 | ☐ | Jordbær-rabarbergrod, mælk | 9 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon |
| 4 | ☐ | Kirsebærtrifli | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Stikkelsbærgrod, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 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 | 52 | ☐ | Farsbrød | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **49**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 50

Afleveres senest uge 45

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 2 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager |
| 4 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Sylte med stuede kartofler. rødbeder og sennep |
| 6 | ☐ | Irsk stuvning(grisekød, hvidkål, gulerod,kartoffel, porre, selleri) |
| 7 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker |
| 2 | ☐ | Blommegrød, mælk | 8 | ☐ | Chokolademousse |
| 3 | ☐ | Kiksekage | 9 | ☐ | Aspargesuppe med kødboller |
| 4 | ☐ | Jordbærkage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 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 | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **50**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 50

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Karbonader, lys sovs, kartofler, ærter |
| 2 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager |
| 4 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Sylte med stuede kartofler, rødbeder og sennep |
| 6 | ☐ | Irsk stuvning(grisekød, hvidkål, gulerod,kartoffel, porre, selleri) |
| 7 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs | 7 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker |
| 2 | ☐ | Blommegrød, mælk | 8 | ☐ | Chokolademousse |
| 3 | ☐ | Kiksekage | 9 | ☐ | Aspargesuppe med kødboller |
| 4 | ☐ | Jordbærkage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Æbleskiver med syltetøj | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Abrikosgrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 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 | 52 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **50**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 51

Afleveres senest uge 45

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Bøf, bearnaisesovs, bønner, stegte kartofler |
| 2 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 6 | ☐ | Kogt høne i sur-sødsovs, kartofler, romanescoblanding |
| 7 | ☐ | Skinke, aspargessovs, kartofler, romanescoblanding |
| 8 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Kærnemælksfromage, jordbærsovs |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 3 | ☐ | Minestrone | 9 | ☐ | Pandekager |
| 4 | ☐ | Solbærgrød, mælk | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Pistaciefromage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Vanillekranse. | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 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 | 52 | ☐ | Spr. okse | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **51**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 51

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Bøf, bearnaisesovs, bønner, stegte kartofler |
| 2 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder |
| 6 | ☐ | Kogt høne i sur-sødsovs, kartofler, romanescoblanding |
| 7 | ☐ | Skinke, aspargessovs, kartofler, romanescoblanding |
| 8 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 10 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Kærnemælksfromage, jordbærsovs |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker |
| 3 | ☐ | Minestrone | 9 | ☐ | Pandekager |
| 4 | ☐ | Solbærgrød, mælk | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Pistaciefromage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Vanillekranse. | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 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 | 52 | ☐ | Spr. okse | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **51**