

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 49

Afleveres senest uge 45

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Mørbradgryde, løse ris, majs |
| 2 | ☐ | Irsk stuvning(grisekød, hvidkål, gulerod,kartoffel, porre, selleri) |
| 3 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 6 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 7 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte m. laks, stuvet spinat, kartofler, |
| 10 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Klejner |
| 3 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon | 9 | ☐ | Croissant med kyllingesalat |
| 4 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Blommegrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker | 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 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, tunsalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Sprængt okse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **49**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 49

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Mørbradgryde, løse ris, majs |
| 2 | ☐ | Irsk stuvning(grisekød, hvidkål, gulerod,kartoffel, porre, selleri) |
| 3 | ☐ | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | ☐ | Græske frikadeller, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 5 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 6 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 7 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 8 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte m. laks, stuvet spinat, kartofler, |
| 10 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | ☐ | Citronfromage | 7 | ☐ | Ris à la mande med kirsebærsovs |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Klejner |
| 3 | ☐ | Kartoffelsuppe med bacon | 9 | ☐ | Croissant med kyllingesalat |
| 4 | ☐ | Henkogt frugt med råcreme | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Blommegrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hyldebærsuppe m. tvebakker | 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 | ☐ | Fiskefrikadelle | 54 | ☐ | Sandwich, tunsalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Sprængt okse | 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 | ☐ | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler |
| 2 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 3 | ☐ | Hamburgerryg, grønlankål, kartofler |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager |
| 6 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | ☐ | Sylte med stuede kartofler. rødbeder og sennep |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, julienneblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Romfromage med saftsovs | 7 | ☐ | Sveskegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 8 | ☐ | Kiksekage |
| 3 | ☐ | Champignonsuppe | 9 | ☐ | Julesmåkager |
| 4 | ☐ | Jordbærfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælkssuppe med rosiner | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Chokolademousse med ananas | 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 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk | 53 | ☐ | Frikadelle | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **50**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 50

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler |
| 2 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 3 | ☐ | Hamburgerryg, grønlangkål, kartofler |
| 4 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 5 | ☐ | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grillede grøntsager |
| 6 | ☐ | Gule ærter, spr. flæsk, medister, kartofler |
| 7 | ☐ | Sylte med stuede kartofler. rødbeder og sennep |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, julienneblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Romfromage med saftsovs | 7 | ☐ | Sveskegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Skovbærgrød med mælk | 8 | ☐ | Kiksekage |
| 3 | ☐ | Champignonsuppe | 9 | ☐ | Julesmåkager |
| 4 | ☐ | Jordbærfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Kærnemælkssuppe med rosiner | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Chokolademousse med ananas | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 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 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk | 53 | ☐ | Frikadelle | 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 lindstrøm(Hk. okse, rødbeder, løg, kapers), sovs, kartoffelbåde, gulerodsmix |
| 2 | ☐ | Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding |
| 3 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 6 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 8 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, marinerede gulerødder |
| 10 | ☐ | Fyldte pandekager med spinat og skinke,julienneblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ymerfromage med abrikoskompot | 7 | ☐ | Alliancegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Finskbrød |
| 3 | ☐ | Karrysuppe med hønsekød | 9 | ☐ | Omelet med bacon |
| 4 | ☐ | Ananasfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hindbærsuppe, tvebakker | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarberkage | 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 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **51**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 51

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Bøf lindstrøm(Hk. okse, rødbeder, løg, kapers), sovs, kartoffelbåde, gulerodsmix |
| 2 | ☐ | Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding |
| 3 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 5 | ☐ | Jægergryde (hakket oksekød, hvidkål, gulerødder) |
| 6 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 7 | ☐ | Wokret med kylling og nudler |
| 8 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, marinerede gulerødder |
| 10 | ☐ | Fyldte pandekager med spinat og skinke,julienneblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Ymerfromage med abrikoskompot | 7 | ☐ | Alliancegrød, mælk |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Finskbrød |
| 3 | ☐ | Karrysuppe med hønsekød | 9 | ☐ | Omelet med bacon |
| 4 | ☐ | Ananasfromage | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Hindbærsuppe, tvebakker | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Rabarberkage | 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 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefilet |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **51**