

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 25

Afleveres senest uge 21

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Flæskesteg, flødekartofler, stegte grøntsager |
| 2 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 3 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 4 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter |
| 5 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 6 | ☐ | Kylling i fad med fyld (løg, bacon, champignon) løse ris |
| 7 | ☐ | Stegt medister med rodfritter til kold kartoffelsalat |
| 8 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Romfromage med saftsovs | 8 | ☐ | Citronfromage |
| 3 | ☐ | Jordbær-rabarbergør, mælk | 9 | ☐ | Makronsnitte |
| 4 | ☐ | Minestrone suppe | 10 | ☐ | Amerikanske pandekager med |
| 5 | ☐ | Hindbærkoldskål | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Sveskegrød, 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 | ☐ | Spidskålssalat med ananas |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-----------------|
| 50 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **25**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 25

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Flæskesteg, flødekartofler, stegte grøntsager |
| 2 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 3 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 4 | ☐ | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter |
| 5 | ☐ | Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål |
| 6 | ☐ | Kylling i fad med fyld (løg, bacon, champignon) løse ris |
| 7 | ☐ | Stegt medister med rodfritter til kold kartoffelsalat |
| 8 | ☐ | Lasagne, rodfrugter |
| 9 | ☐ | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ |  Falaffel (kikærter, løg, hvidløg), tomatsovs, Blomkålsrisblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Romfromage med saftsovs | 8 | ☐ | Citronfromage |
| 3 | ☐ | Jordbær-rabarbergør, mælk | 9 | ☐ | Makronsnitte |
| 4 | ☐ | Minestrone suppe | 10 | ☐ | Amerikanske pandekager med |
| 5 | ☐ | Hindbærkoldskål | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Sveskegrød, 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 | ☐ | Spidskålssalat med ananas |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-----------------|
| 50 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **25**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 26

Afleveres senest uge 21

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 3 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 4 | ☐ | Krydret nakke, krydret skysovs, kartofler, symfoniblanding |
| 5 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Farsbrød , skysovs, kartofler, rosenkål |
| 7 | ☐ | Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris, |
| 8 | ☐ | Levergullash, kartoffelmos |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Kold pastasalat med skinke |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|------------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Panna cotta med brombærsovs |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Maskeret blomkål med rejer |
| 3 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | ☐ | Kirsebærtrifli |
| 4 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | ☐ | Friske Jordbær (500 g dagspris)med |
| 5 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **26**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 26

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 2 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 3 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 4 | ☐ | Krydret nakke, krydret skysovs, kartofler, symfoniblanding |
| 5 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 6 | ☐ | Farsbrød , skysovs, kartofler, rosenkål |
| 7 | ☐ | Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris, |
| 8 | ☐ | Levergullash, kartoffelmos |
| 9 | ☐ | Ovnstegt ising, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ | Kold pastasalat med skinke |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|----|--------------------------|------------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Panna cotta med brombærsovs |
| 2 | ☐ | Jordbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Maskeret blomkål med rejer |
| 3 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | ☐ | Kirsebærtrifli |
| 4 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 10 | ☐ | Friske Jordbær (500 g dagspris)med |
| 5 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Hønssekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 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 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **26**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 27

Afleveres senest uge 21

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Farseret Ribbensteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 2 | ☐ | Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix |
| 3 | ☐ | Hønsefrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter |
| 4 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, gulerod/majs |
| 5 | ☐ | Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta |
| 6 | ☐ | Kogt skinke, kold kartoffelsalat, stegte grøntsager |
| 7 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, |
| 8 | ☐ | Kotelet, skysovs, kartofler, broccoli |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ | Chilli con carne (hakket okse, porre,hvide bønner) løse ris |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|------------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Rabarbergrod, mælk |
| 2 | ☐ | Æblegrød, mælk | 8 | ☐ | Friske Jordbær (500 g dagspris)med |
| 3 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | ☐ | Frugtsalat |
| 4 | ☐ | Jordbærkoldskål | 10 | ☐ | Omelet med skinke og ost, |
| 5 | ☐ | Appelsinfromage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 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 | ☐ | Spidskålssalat med ananas |
| 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 | ☐ | Frikadelle | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **27**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 27

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Farseret Ribbensteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 2 | ☐ | Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix |
| 3 | ☐ | Hønsefrikasé med urter og perleløg, kartofler, ærter |
| 4 | ☐ | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, gulerod/majs |
| 5 | ☐ | Millionbøf (hakket okse, løg) , pasta |
| 6 | ☐ | Kogt skinke, kold kartoffelsalat, stegte grøntsager |
| 7 | ☐ | Æggekage med skinke /porre/gulerødder, |
| 8 | ☐ | Kotelet, skysovs, kartofler, broccoli |
| 9 | ☐ | Kogt torsk, sennepssovs, glaserede rødbeder og kartofler |
| 10 | ☐ | Chilli con carne (hakket okse, porre,hvide bønner) løse ris |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|----|--------------------------|------------------------------------|
| 1 | ☐ | Svesketrifli | 7 | ☐ | Rabarbergrød, mælk |
| 2 | ☐ | Æblegrød, mælk | 8 | ☐ | Friske Jordbær (500 g dagspris)med |
| 3 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 | ☐ | Frugtsalat |
| 4 | ☐ | Jordbærkoldskål | 10 | ☐ | Omelet med skinke og ost, |
| 5 | ☐ | Appelsinfromage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 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 | ☐ | Spidskålssalat med ananas |
| 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 | ☐ | Frikadelle | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **27**