

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 22

Aflleveres senest uge 18

#### Hovedret



- 1  Karbonader, grønærter, kartofler
- 2  Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 3  Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål
- 4  Millionbøf( hakket okse, løg), kartoffelmos
- 5  Pølser med kold kartoffelsalat ,
- 6  Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding
- 7  Æggekage med kartofler og bacon
- 8  Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix
- 9  Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, marinerede gulerødder
- 10  Wokret med kylling og nudler

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Hindbærfromage             | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme              |
| 2 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk           | 8 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager          |
| 3 <input type="checkbox"/> Chokolademousse med ananas | 9 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller    |
| 4 <input type="checkbox"/> Træstammer                 | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Jordbærkoldskål            | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk           | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød                       |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- |  |  |
|--|--|
| 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"/>                            | 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"/> Fiskefrikadelle | 54 <input type="checkbox"/> Sandwich, hønsesalat |
| 51 <input type="checkbox"/> Spegepølse | 53 <input type="checkbox"/> Kalvesteg       | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad              |

Ønsker **ikke** mad i uge **22**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 22****Hovedret**

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Karbonader, grønærter, kartofler  |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål                                  |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Farsrulle, skysovs, kartofler, rosenkål                                 |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Millionbøf( hakket okse, løg), kartoffelmos                             |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Pølser med kold kartoffelsalat ,  |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding                    |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Æggekage med kartofler og bacon   |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix                       |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, marinerede gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Wokret med kylling og nudler  |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                            |    |                          |                                |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Hindbærfrome               | 7  | <input type="checkbox"/> | Æbler i yog. creme             |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk           | 8  | <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager         |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Chokolademousse med ananas | 9  | <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller   |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Træstammer                 | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål            | 11 | <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk           | 12 | <input type="checkbox"/> | Øllebrød                       |

**Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)**

- |    |                          |                            |    |                          |                                      |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 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"/> |                            | 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"/> | Fiskefrikadelle | 54 | <input type="checkbox"/> | Sandwich, hønsesalat |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Spegepølse | 53 | <input type="checkbox"/> | Kalvesteg       | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad              |

 Ønsker **ikke** mad i uge **22**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 23

Aflleveres senest uge 18

#### Hovedret



- 1  Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål
- 2  Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, buketblanding
- 3  Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 4  Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 5  Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding
- 6  Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner
- 7  Pastaret med flødesovs og kylling
- 8  Skinkefyld med tarteletter
- 9  Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter
- 10  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbærkage                  | 7 <input type="checkbox"/> Karamelfromage, jordbærkompot   |
| 2 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk               | 8 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj         |
| 3 <input type="checkbox"/> Asparagessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.    |
| 4 <input type="checkbox"/> Solbægrød, mælk              | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage              | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, flødeskum        | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød                       |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- |  |  |
|--|--|
| 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"/>                            | 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"/> Rullepølse | 54 <input type="checkbox"/> Pate'   |
| 51 <input type="checkbox"/> Røget fisk, | 53 <input type="checkbox"/> Frikadelle | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

Ønsker **ikke** mad i uge **23**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 23****Hovedret**

- 1  Frikadeller, skysovs, kartofler, gulerod, blomkål
- 2  Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, buketblanding
- 3  Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder
- 4  Stegt hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 5  Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding
- 6  Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner
- 7  Pastaret med flødesovs og kylling
- 8  Skinkefyld med tarteletter
- 9  Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter
- 10  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar

**Forretter / Desserter**

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbærkage                  | 7 <input type="checkbox"/> Karamelfromage, jordbærkompot   |
| 2 <input type="checkbox"/> Æblegrød, mælk               | 8 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj         |
| 3 <input type="checkbox"/> Asparagessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj.    |
| 4 <input type="checkbox"/> Solbægrød, mælk              | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage              | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, flødeskum        | 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"/>                            | 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"/> Rullepølse | 54 <input type="checkbox"/> Pate'   |
| 51 <input type="checkbox"/> Røget fisk, | 53 <input type="checkbox"/> Frikadelle | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad |

 Ønsker **ikke** mad i uge **23**

## Centralkøkkenet Skovparken

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

### Uge 24

Aflleveres senest uge 18

#### Hovedret



- 1  Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Biksemad , rødbeder
- 3  Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, ærter
- 4  Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter
- 5  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder
- 6  Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
- 7  Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 8  Lasagne, rodfrugter
- 9  Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10  Hønsstuvning til tarteletter

#### Forretter / Desserter

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Solbærgelerand med råcreme         | 7 <input type="checkbox"/> Pandekager                      |
| 2 <input type="checkbox"/> Mandarin a´la´ mande, kirsebærsovs | 8 <input type="checkbox"/> Pistaciefromage                 |
| 3 <input type="checkbox"/> Jordbægrød, mælk                   | 9 <input type="checkbox"/> Chokoladekage                   |
| 4 <input type="checkbox"/> Minestronesuppe                    | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål                    | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> Stikkelsbægrød, mælk               | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød                       |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- |  |  |
|--|--|
| 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"/>                            | 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"/> Farsbrød     | 54 <input type="checkbox"/> Fiskefilet |
| 51 <input type="checkbox"/> Dyrlægens natmad | 53 <input type="checkbox"/> Hamburgerryg | 55 <input type="checkbox"/> Ostemad    |

Ønsker **ikke** mad i uge **24**

**Centralkøkkenet Skovparken**

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

**Uge 24****Hovedret**

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | <input type="checkbox"/> | Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål                      |
| 2  | <input type="checkbox"/> | Biksemad , rødbeder   |
| 3  | <input type="checkbox"/> | Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, ærter            |
| 4  | <input type="checkbox"/> | Benløse fugle (svinekæber), skysovs, kartofler, majs, ærter |
| 5  | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, bagte rødbeder          |
| 6  | <input type="checkbox"/> | Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney                |
| 7  | <input type="checkbox"/> | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix                 |
| 8  | <input type="checkbox"/> | Lasagne, rodfrugter   |
| 9  | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, broccoli               |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Hønsstuvning til tarteletter                                |

**Forretter / Desserter**

- |   |                          |                                    |    |                          |                                |
|---|--------------------------|------------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Solbærgelerand med råcreme         | 7  | <input type="checkbox"/> | Pandekager                     |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Mandarin a'la' mande, kirsebærsovs | 8  | <input type="checkbox"/> | Pistaciefromage                |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Jordbægrød, mælk                   | 9  | <input type="checkbox"/> | Chokoladekage                  |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Minestrone suppe                   | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hindbærkoldskål                    | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønskødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Stikkelsbægrød, mælk               | 12 | <input type="checkbox"/> | Øllebrød                       |

**Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)**

- |    |                          |                            |    |                          |                                      |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 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"/> |                            | 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"/> | Farsbrød     | 54 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet |
| 51 | <input type="checkbox"/> | Dyrlægens natmad | 53 | <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg | 55 | <input type="checkbox"/> | Ostemad    |

 Ønsker **ikke** mad i uge **24**