

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 23

Aflleveres senest uge 19

Hovedret



- 1 Oksesteg, rødvinssovs, kartofler, bønner, hvidløgssmør
- 2 Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Stegt kylling, skysovs, stegte kartofler, grillede grøntsager,
- 4 Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, broccoli-majs
- 5 Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager
- 6 Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler
- 7 Karbonader, grønærter, kartofler
- 8 Millionbøf (hakket okse, løg), kartoffelmos
- 9 Kulmule med spidskål, hollandaisesovs, kartofler
- 10 Fyldte pandekager med spinat og skinke, julienneblanding

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Tunmousse med dressing |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj |
| 5 <input type="checkbox"/> Ymerfromage med abrikoskompot | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Alliancegrød, mælk | 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 **23**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 23

Hovedret



- 1 Oksesteg, rødvinssovs, kartofler, bønner, hvidløgssmør
- 2 Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Stegt kylling, skysovs, stegte kartofler, grillede grøntsager,
- 4 Skinkesteg, champignonsovs, kartoffelbåde, broccoli-majs
- 5 Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager
- 6 Revelsben, skysovs, broccoliblanding og kartofler
- 7 Karbonader, grønærter, kartofler
- 8 Millionbøf (hakket okse, løg), kartoffelmos
- 9 Kulmule med spidskål, hollandaisesovs, kartofler
- 10 Fyldte pandekager med spinat og skinke, julienneblanding

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Tunmousse med dressing |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj |
| 5 <input type="checkbox"/> Ymerfromage med abrikoskompot | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Alliancegrød, mælk | 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 **23**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 24

Aflleveres senest uge 19

Hovedret



- 1 Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, gulerødder
- 2 Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 3 Kotelet, skysovs, kartofler, rodfrugtlanding
- 4 Hamburgerryg, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 5 Gullasch (oksetern, gulerod, løg), Rodfrugtkartoffelmos
- 6 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, grillede grøntsager
- 7 Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål
- 8 Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10 Grøntsagslasagne (squash, peberfrugt, løg, tomat), rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Solbærgelerand med råcreme |
| 2 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. Grøntsagssuppe | 9 <input type="checkbox"/> Hønsesalat med ananas |
| 4 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 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 **24**


Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 24

Hovedret



- 1 Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler, gulerødder
- 2 Skipperlabsskovs (grisekød, kartofler, løg), rødbeder
- 3 Kotelet, skysovs, kartofler, rodfrugtlanding
- 4 Hamburgerryg, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 5 Gullasch (oksetern, gulerod, løg), Rodfrugtkartoffelmos
- 6 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, grillede grøntsager
- 7 Forloren and (grisekød, æble, sveske), skysovs, kartofler, rødkål
- 8 Kylling tikka masala, løse ris, mangochutney
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli
- 10  Grøntsagsslasagne (squash, peberfrugt, løg, tomat), rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Solbærgelerand med råcreme |
| 2 <input type="checkbox"/> Rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. Grøntsagssuppe | 9 <input type="checkbox"/> Hønsesalat med ananas |
| 4 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 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 **24**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 25

Aflleveres senest uge 19

Hovedret



- 1 Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner/bacon
- 2 Kødboller i sellerisovs, kartofler, gulerødder, majs
- 3 Kogt høne, aspargessovs, kartofler, romanecoblanding
- 4 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 5 Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli
- 6 Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding
- 7 Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni
- 8 Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage | 7 <input type="checkbox"/> | Hytteostedessert med saftsovs |
| 2 <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Friske Jordbær (500 g dagspris) med |
| 3 <input type="checkbox"/> | Champignonsuppe | 9 <input type="checkbox"/> | Hindbægrød, mælk |
| 4 <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Moccafromage | 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 **25**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 25**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner/bacon |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i sellerisovs, kartofler, gulerødder, majs |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Kogt høne, aspargessovs, kartofler, romanecoblanding |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Grilkøller (skinkeskank) med flødekartofler, broccoli |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Carrygryde (grisekød, urter, ananas, æble), løse ris, broccoliblanding |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Pulled pork, bbq sauce, stegte kartofler, euromix |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Hytteostedessert med saftsovs |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Friske Jordbær (500 g dagspris) med |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Champignonsuppe | 9 | <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Moccafromage | 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 **25**