

### Uge 34

Aflleveres senest uge 30

#### Hovedret

- 1  Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder
- 3  Millionbøf, kartoffelmos
- 4  Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler
- 5  Revelsben, skysovs, bønner og kartofler
- 6  Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet
- 7  Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 8  Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli
- 9  Rullede rødspætte m. laks, hollandaisesovs, kartofler, karotter
- 10  Fyldte pandekager, risblanding

#### Forretter / Desserter

- |                                                         |                                                             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> Moccafromage                 | 7 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli                    |
| 2 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 8 <input type="checkbox"/> Tunmousse med dressing           |
| 3 <input type="checkbox"/> Porresuppe m. kødboller      | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,   |
| 4 <input type="checkbox"/> Hindbægrød, mælk             | 10 <input type="checkbox"/> Solbærgelerand med råcreme      |
| 5 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, tvebakker        | 11 <input type="checkbox"/> Hønseskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk             | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød køl                    |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke sukker og fedtreduceret)

- |                                                        |                                                               |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik          | 30 <input type="checkbox"/> Protino rabarberdessert           |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> Grøn Aspargessuppe lille cremet.  |
| 22 <input type="checkbox"/> Protino blåbær energidrik  | 32 <input type="checkbox"/> Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 33 <input type="checkbox"/> Porresuppe lille cremet. Frost    |
| 24 <input type="checkbox"/> Sveskeenergibombe          | 34 <input type="checkbox"/> Cheasy skyr drik                  |
| 25 <input type="checkbox"/> Abrikosenergibombe         | 35 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager                 |
| 26 <input type="checkbox"/> Hindbærenergibombe         | 36 <input type="checkbox"/> Ekstra kartofler                  |
| 27 <input type="checkbox"/> Jordbærenergibombe         | 37 <input type="checkbox"/> Ekstra Kartoffelmos               |
| 28 <input type="checkbox"/> Energitæt is               | 38 <input type="checkbox"/> Gulerodsråkost, ananas , rosiner  |
| 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert        | 39 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med brød    |

Ønsker **ikke** mad i uge **34**

**Centralkøkkenet Skovparken**

Østergade 37, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

**Uge 34****Hovedret**

- 1  Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2  Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder
- 3  Millionbøf, kartoffelmos
- 4  Glaseret farsbrød, skysovs, blomkålsblanding og kartofler
- 5  Revelsben, skysovs, bønner og kartofler
- 6  Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet
- 7  Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 8  Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli
- 9  Rullede rødspætte m. laks, hollandaisesovs, kartofler, karotter
- 10  Fyldte pandekager, risblanding

**Forretter / Desserter**

- |                                                         |                                                           |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> Moccafromage                 | 7 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli                  |
| 2 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 8 <input type="checkbox"/> Tunmousse med dressing         |
| 3 <input type="checkbox"/> Porresuppe m. kødboller      | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Hindbægrød, mælk             | 10 <input type="checkbox"/> Solbærgelerand med råcreme    |
| 5 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, tvebakker        | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Sveskegrød, mælk             | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød køl                  |

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

- |                                                        |                                                               |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik          | 30 <input type="checkbox"/> Protino rabarberdessert           |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> Grøn Aspargessuppe lille cremet.  |
| 22 <input type="checkbox"/> Protino blåbær energidrik  | 32 <input type="checkbox"/> Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 33 <input type="checkbox"/> Porresuppe lille cremet. Frost    |
| 24 <input type="checkbox"/> Sveskeenergibombe          | 34 <input type="checkbox"/> Cheasy skyr drik                  |
| 25 <input type="checkbox"/> Abrikosenergibombe         | 35 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager                 |
| 26 <input type="checkbox"/> Hindbærenergibombe         | 36 <input type="checkbox"/> Ekstra kartofler                  |
| 27 <input type="checkbox"/> Jordbærenergibombe         | 37 <input type="checkbox"/> Ekstra Kartoffelmos               |
| 28 <input type="checkbox"/> Energitæt is               | 38 <input type="checkbox"/> Gulerodsråkost, ananas , rosiner  |
| 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert        | 39 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med brød    |

 Ønsker **ikke** mad i uge **34**

### Uge 35

Aflleveres senest uge 30

#### Hovedret

- 1  Kogt oksekød i sur-sødsovs, kartofler, symfoniblanding
- 2  Karbonader, skysovs, kartofler, rokokoblanding
- 3  Skipperlabsskovs, rødbeder
- 4  Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler
- 5  Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding
- 6  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni
- 7  Blomkålsgatin, tomatsovs, kartofler, majs
- 8  Levergullash, kartoffelmos
- 9  Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder tricolore
- 10  Lasange, rodfrugter

#### Forretter / Desserter

- |                            |                                  |                             |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage                    | 7 <input type="checkbox"/>  | Kærnemælksfromage,               |
| 2 <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk               | 8 <input type="checkbox"/>  | Solbær-hindbærsuppe m. tvebakker |
| 3 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft,   | 9 <input type="checkbox"/>  | Minestrone-suppe                 |
| 4 <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli                   | 10 <input type="checkbox"/> | Pandekager med syltetøj          |
| 5 <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk            | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller   |
| 6 <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød køl                     |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke sukker og fedtreduceret)

- |                             |                            |                             |                                   |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 20 <input type="checkbox"/> | Addea proteindrik          | 30 <input type="checkbox"/> | Protino rabarberdessert           |
| 21 <input type="checkbox"/> | Protino hindbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> | Grøn Aspargessuppe lille cremet.  |
| 22 <input type="checkbox"/> | Protino blåbær energidrik  | 32 <input type="checkbox"/> | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 33 <input type="checkbox"/> | Porresuppe lille cremet. Frost    |
| 24 <input type="checkbox"/> | Sveskeenergibombe          | 34 <input type="checkbox"/> | Cheasy skyr drik                  |
| 25 <input type="checkbox"/> | Abrikosenergibombe         | 35 <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager                 |
| 26 <input type="checkbox"/> | Hindbærenergibombe         | 36 <input type="checkbox"/> | Ekstra kartofler                  |
| 27 <input type="checkbox"/> | Jordbærenergibombe         | 37 <input type="checkbox"/> | Ekstra Kartoffelmos               |
| 28 <input type="checkbox"/> | Energitæt is               | 38 <input type="checkbox"/> | Gulerodsråkost, ananas, rosiner   |
| 29 <input type="checkbox"/> | Protino æbledessert        | 39 <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med brød    |

Ønsker **ikke** mad i uge **35**

**Centralkøkkenet Skovparken**

Østergade 37, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

**Uge 35****Hovedret**

- 1  Kogt oksekød i sur-sødsovs, kartofler, symfoniblanding
- 2  Karbonader, skysovs, kartofler, rokokoblanding
- 3  Skipperlabsskovs, rødbeder
- 4  Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler
- 5  Kotelet, whiskysovs, cafekartofler, kroblanding
- 6  Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni
- 7  Blomkålsgatin, tomatsovs, kartofler, majs
- 8  Levergullash, kartoffelmos
- 9  Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder tricolore
- 10  Lasange, rodfrugter

**Forretter / Desserter**

- |                            |                                  |                             |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage                    | 7 <input type="checkbox"/>  | Kærnemælksfromage,               |
| 2 <input type="checkbox"/> | Rabarbergrød, mælk               | 8 <input type="checkbox"/>  | Solbær-hindbærsuppe m. tvebakker |
| 3 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft,   | 9 <input type="checkbox"/>  | Minestrone-suppe                 |
| 4 <input type="checkbox"/> | Kirsebærtrifli                   | 10 <input type="checkbox"/> | Pandekager med syltetøj          |
| 5 <input type="checkbox"/> | Stikkelsbærgrød, mælk            | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller   |
| 6 <input type="checkbox"/> | Leg. blomkålssuppe med kødboller | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød køl                     |

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

- |                             |                            |                             |                                   |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 20 <input type="checkbox"/> | Addea proteindrik          | 30 <input type="checkbox"/> | Protino rabarberdessert           |
| 21 <input type="checkbox"/> | Protino hindbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> | Grøn Aspargessuppe lille cremet.  |
| 22 <input type="checkbox"/> | Protino blåbær energidrik  | 32 <input type="checkbox"/> | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 33 <input type="checkbox"/> | Porresuppe lille cremet. Frost    |
| 24 <input type="checkbox"/> | Sveskeenergibombe          | 34 <input type="checkbox"/> | Cheasy skyr drik                  |
| 25 <input type="checkbox"/> | Abrikosenergibombe         | 35 <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager                 |
| 26 <input type="checkbox"/> | Hindbærenergibombe         | 36 <input type="checkbox"/> | Ekstra kartofler                  |
| 27 <input type="checkbox"/> | Jordbærenergibombe         | 37 <input type="checkbox"/> | Ekstra Kartoffelmos               |
| 28 <input type="checkbox"/> | Energitæt is               | 38 <input type="checkbox"/> | Gulerodsråkost, ananas , rosiner  |
| 29 <input type="checkbox"/> | Protino æbledessert        | 39 <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med brød    |

 Ønsker **ikke** mad i uge **35**

### Uge 36

Aflleveres senest uge 30

#### Hovedret

- 1  Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding
- 2  Bøf stroganoff, kartoffelmos
- 3  Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 4  St. hvidskålsrouletter, skysovs, kartofler, kløvet gulerødder, diabetes/fedtfattig
- 5  St. kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni
- 6  Skinkefyld til tarteletter
- 7  Skinkemignonbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8  Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 9  Lange royal fiskeret med svampestuvning, kartofler, gulerodstimballe
- 10  Risotto

#### Forretter / Desserter

- |                                                       |                                                            |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> Hindbærfromage             | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft,  |
| 2 <input type="checkbox"/> Mandelbudding med saftsovs | 8 <input type="checkbox"/> Hyldebærsuppe m. tvebakker      |
| 3 <input type="checkbox"/> Alliancegrød, mælk         | 9 <input type="checkbox"/> Squashkage                      |
| 4 <input type="checkbox"/> Kartoffelsuppe med bacon   | 10 <input type="checkbox"/> Kærnemælkssuppe med flødeskum  |
| 5 <input type="checkbox"/> Jordbærgrød, mælk          | 11 <input type="checkbox"/> Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Æblekage                   | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød køl                   |

#### Ugens ekstratilbud (Ikke sukker og fedtreduceret)

- |                                                        |                                                               |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 20 <input type="checkbox"/> Addea proteindrik          | 30 <input type="checkbox"/> Protino rabarberdessert           |
| 21 <input type="checkbox"/> Protino hindbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> Grøn Aspargessuppe lille cremet.  |
| 22 <input type="checkbox"/> Protino blåbær energidrik  | 32 <input type="checkbox"/> Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 <input type="checkbox"/> Protino citron vaniljedrik | 33 <input type="checkbox"/> Porresuppe lille cremet. Frost    |
| 24 <input type="checkbox"/> Sveskeenergibombe          | 34 <input type="checkbox"/> Cheasy skyr drik                  |
| 25 <input type="checkbox"/> Abrikosenergibombe         | 35 <input type="checkbox"/> Ekstra grøntsager                 |
| 26 <input type="checkbox"/> Hindbærenergibombe         | 36 <input type="checkbox"/> Ekstra kartofler                  |
| 27 <input type="checkbox"/> Jordbærenergibombe         | 37 <input type="checkbox"/> Ekstra Kartoffelmos               |
| 28 <input type="checkbox"/> Energitæt is               | 38 <input type="checkbox"/> Gulerodsråkost, ananas , rosiner  |
| 29 <input type="checkbox"/> Protino æbledessert        | 39 <input type="checkbox"/> Platte. 4 slags pålæg med brød    |

Ønsker **ikke** mad i uge 36

**Centralkøkkenet Skovparken**

Østergade 37, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

**Uge 36****Hovedret**

- 1  Hvidløgsmarineret svinekam, skysovs, kartofler, bacon-bønneblanding
- 2  Bøf stroganoff, kartoffelmos
- 3  Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 4  St. hvidskålsrouletter, skysovs, kartofler, kløvet gulerødder, diabetes/fedtfattig
- 5  St. kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni
- 6  Skinkefyld til tarteletter
- 7  Skinkemignonbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8  Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 9  Lange royal fiskeret med svampestuvning, kartofler, gulerodstimballe
- 10  Risotto

**Forretter / Desserter**

- |                            |                            |                             |                                |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Hindbærfroage              | 7 <input type="checkbox"/>  | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Mandelbudding med saftsovs | 8 <input type="checkbox"/>  | Hyldebærsuppe m. tvebakker     |
| 3 <input type="checkbox"/> | Alliancegrød, mælk         | 9 <input type="checkbox"/>  | Squashkage                     |
| 4 <input type="checkbox"/> | Kartoffelsuppe med bacon   | 10 <input type="checkbox"/> | Kærnemælkssuppe med flødeskum  |
| 5 <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk          | 11 <input type="checkbox"/> | Høsekødsuppe m. kød-melboller  |
| 6 <input type="checkbox"/> | Æblekage                   | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød køl                   |

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

- |                             |                            |                             |                                   |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 20 <input type="checkbox"/> | Addea proteindrik          | 30 <input type="checkbox"/> | Protino rabarberdessert           |
| 21 <input type="checkbox"/> | Protino hindbær energidrik | 31 <input type="checkbox"/> | Grøn Aspargessuppe lille cremet.  |
| 22 <input type="checkbox"/> | Protino blåbær energidrik  | 32 <input type="checkbox"/> | Blomkålssuppe lille cremet. Frost |
| 23 <input type="checkbox"/> | Protino citron vaniljedrik | 33 <input type="checkbox"/> | Porresuppe lille cremet. Frost    |
| 24 <input type="checkbox"/> | Sveskeenergibombe          | 34 <input type="checkbox"/> | Cheasy skyr drik                  |
| 25 <input type="checkbox"/> | Abrikosenergibombe         | 35 <input type="checkbox"/> | Ekstra grøntsager                 |
| 26 <input type="checkbox"/> | Hindbærenergibombe         | 36 <input type="checkbox"/> | Ekstra kartofler                  |
| 27 <input type="checkbox"/> | Jordbærenergibombe         | 37 <input type="checkbox"/> | Ekstra Kartoffelmos               |
| 28 <input type="checkbox"/> | Energitæt is               | 38 <input type="checkbox"/> | Gulerodsråkost, ananas , rosiner  |
| 29 <input type="checkbox"/> | Protino æbledessert        | 39 <input type="checkbox"/> | Platte. 4 slags pålæg med brød    |

 Ønsker **ikke** mad i uge **36**