

Uge 26

Aflleveres senest uge 22

Hovedret

- 1 Marineret kalkunbryst, bearnaisesovs, julienneblanding og kartofler
- 2 Krydret nakke, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 3 Stegt ben, skysovs, kartofler,
- 4 Brændende kærlighed, rødbeder
- 5 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 6 Grillkøller med flødekartofler, grøntsagsduet
- 7 Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner, perleløg
- 8 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder, rødbeder
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Pastaret med flødesovs og kylling

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli | 7 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Panna cotta med jordbærsovs | 8 <input type="checkbox"/> | Skovbærfromage |
| 3 <input type="checkbox"/> | Rabarbergød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 <input type="checkbox"/> | Friske Jordbær (500 g dagspris)med |
| 5 <input type="checkbox"/> | Solbær-hindbærsuppe m.tvebakker | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-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"/> | Assorteret energibombe | 34 <input type="checkbox"/> | Ekstra skysovs |
| 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"/> | 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 **26**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 26**Hovedret**

- 1 Marineret kalkunbryst, bearnaisesovs, julienneblanding og kartofler
- 2 Krydret nakke, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 3 Stegt ben, skysovs, kartofler,
- 4 Brændende kærlighed, rødbeder
- 5 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 6 Grillkøller med flødekartofler, grøntsagsduet
- 7 Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner, perleløg
- 8 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder, rødbeder
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Pastaret med flødesovs og kylling

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli | 7 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Panna cotta med jordbærsovs | 8 <input type="checkbox"/> | Skovbærfromage |
| 3 <input type="checkbox"/> | Rabarbergød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> | Æbleskiver med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller | 10 <input type="checkbox"/> | Friske Jordbær (500 g dagspris)med |
| 5 <input type="checkbox"/> | Solbær-hindbærsuppe m.tvebakker | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Æblegrød, mælk | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-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"/> | Assorteret energibombe | 34 <input type="checkbox"/> | Ekstra skysovs |
| 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"/> | 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 **26**

Uge 27

Aflleveres senest uge 22

Hovedret

- 1 Kogt oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 2 Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Fars. porre, skysovs, kartofler, gulerødder
- 4 Blomkålsgatin, tomatsovs, kartofler, broccoli
- 5 Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, bagte rodfrugter
- 6 Pølser med ramsløg, kold kartoffelsalat
- 7 Kinesisk risret, løse ris, majs
- 8 Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, gulerødder og kartofler
- 10 Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage | 7 <input type="checkbox"/> | Alliancegrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 3 <input type="checkbox"/> | Karamelsfromage med henkogte | 9 <input type="checkbox"/> | Nye kartofler. Ikke kogte |
| 4 <input type="checkbox"/> | Æblesuppe med tvebakker | 10 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> | Hindbærfromage | 11 <input type="checkbox"/> | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Minestrone | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 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"/> | Assorteret energibombe | 34 <input type="checkbox"/> | Ekstra skysovs |
| 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"/> | 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 **27**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 27**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Kogt oksekød i sur-sødsovs, kartofler, bønner |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Fars. porre, skysovs, kartofler, gulerødder |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Blomkålsgatin, tomatsovs, kartofler, broccoli |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Bøf, løgsovs, bløde løg, cafekartofler, bagte rodfrugter |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Pølser med ramsløg, kold kartoffelsalat |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Kinesisk risret, løse ris, majs |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Kogt spr. nakke i frikassèsovs, kartofler |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Kogt torsk, sennepssovs, gulerødder og kartofler |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Appelsinfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Alliancegrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Karamelsfromage med henkogte | 9 | <input type="checkbox"/> | Nye kartofler. Ikke kogte |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Æblesuppe med tvebakker | 10 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hindbærfromage | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Minestrone-suppe | 12 | <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------|
| 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"/> | Assorteret energibombe | 34 | <input type="checkbox"/> | Ekstra skysovs |
| 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"/> | 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 **27**

Uge 28

Aflleveres senest uge 22

Hovedret

- 1 Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 2 Bøf lindstrøm, krydret sovs, kartoffelbåde, bagte rodfrugter
- 3 Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding
- 4 Indianerhashis, kartoffelmos, rødbeder
- 5 Carrygryde, løse ris, broccoli
- 6 Kogt skinke, kold kartoffelsalat
- 7 Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 8 Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 9 Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål
- 10 Risotto

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Hindbærgrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Bl. frugtgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Pandekager med syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 <input type="checkbox"/> Frugtsalat |
| 4 <input type="checkbox"/> Jordbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, tvebakker |
| 5 <input type="checkbox"/> Ananasfromage | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Karrysuppe med hønsekød | 12 <input type="checkbox"/> Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-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"/> Assorteret energibombe | 34 <input type="checkbox"/> Ekstra skysovs |
| 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"/> 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 **28**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 28**Hovedret**

- 1 Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter
- 2 Bøf lindstrøm, krydret sovs, kartoffelbåde, bagte rodfrugter
- 3 Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding
- 4 Indianerhashis, kartoffelmos, rødbeder
- 5 Carrygryde, løse ris, broccoli
- 6 Kogt skinke, kold kartoffelsalat
- 7 Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 8 Stegte sild med kartofler, hvid løgsovs, karotter
- 9 Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål
- 10 Risotto

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> | Hindbærgrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> | Bl. frugtgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Pandekager med syltetøj |
| 3 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 9 <input type="checkbox"/> | Frugtsalat |
| 4 <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> | Rabarbersuppe, tvebakker |
| 5 <input type="checkbox"/> | Ananasfromage | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Karrysuppe med hønsekød | 12 <input type="checkbox"/> | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-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"/> | Assorteret energibombe | 34 <input type="checkbox"/> | Ekstra skysovs |
| 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"/> | 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 **28**