

Uge 29

Aflleveres senest uge 25

Hovedret

- 1 Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner
- 2 Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix
- 3 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 Marineret kam med ramsløg, flødekartofler, kløvede gulerødder
- 5 Morsøgryde med kartoffelmos
- 6 Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding
- 7 Skinkefyld med tarteletter
- 8 Kold pastasalat med oksekød
- 9 Fylt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder
- 10 Lasange, rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli | 7 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj |
| 2 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Ostelagkage |
| 3 <input type="checkbox"/> Aspargessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 5 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 11 <input type="checkbox"/> Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Solbærgrød, mælk | 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 **29**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 29**Hovedret**

- 1 Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner
- 2 Kødboller i sur-sødsovs, kartofler, euromix
- 3 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 Marineret kam med ramsløg, flødekartofler, kløvede gulerødder
- 5 Morsøgryde med kartoffelmos
- 6 Stegt kylling, carrysovs/m ananas, ris, buketblanding
- 7 Skinkefyld med tarteletter
- 8 Kold pastasalat med oksekød
- 9 Fyldt rødspætte med reje-aspargessovs, kartofler, gulerødder
- 10 Lasange, rodfrugter

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Kirsebærtrifli | 7 <input type="checkbox"/> Vafler med syltetøj |
| 2 <input type="checkbox"/> Stikkelsbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Ostelagkage |
| 3 <input type="checkbox"/> Aspargessuppe med kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Hybensuppe, tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. |
| 5 <input type="checkbox"/> Citronfromage | 11 <input type="checkbox"/> Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Solbærgrød, 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 **29**

Uge 30

Aflleveres senest uge 25

Hovedret

- 1 Stegte hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, kløvet gulerodsmix
- 2 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, romanescoblanding
- 3 Revelsben, skysovs, kroblanding og kartofler
- 4 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, buketblanding
- 5 Blomkålsgatin, tomatsovs, kartofler, majs
- 6 Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli
- 7 Fyldte pandekager med spinat og skinke, julienneblanding
- 8 Millionbøf, pasta
- 9 Varmrøget laks, hollandaisesovs, kartofler, grøntsagsduet
- 10 Frikadeller med varm kartoffelsalat

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Rabarberkage | 7 <input type="checkbox"/> | Kærnemælksfromage, saftsovs |
| 2 <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med |
| 3 <input type="checkbox"/> | Leg. Grøntsagssuppe | 9 <input type="checkbox"/> | Solbær-hindbærsuppe m. tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> | Hindbærkoldskål |
| 5 <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med flødeskum | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk | 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 30

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 30**Hovedret**

- 1 Stegte hvidkålsrouletter, skysovs, kartofler, kløvet gulerodsmix
- 2 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, romanescoblanding
- 3 Revelsben, skysovs, kroblanding og kartofler
- 4 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, buketblanding
- 5 Blomkålsgatin, tomatsovs, kartofler, majs
- 6 Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli
- 7 Fyldte pandekager med spinat og skinke, julienneblanding
- 8 Millionbøf, pasta
- 9 Varmrøget laks, hollandaisesovs, kartofler, grøntsagsduet
- 10 Frikadeller med varm kartoffelsalat

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Rabarberkage | 7 <input type="checkbox"/> | Kærnemælksfromage, saftsovs |
| 2 <input type="checkbox"/> | Jordbærgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med |
| 3 <input type="checkbox"/> | Leg. Grøntsagssuppe | 9 <input type="checkbox"/> | Solbær-hindbærsuppe m. tvebakker |
| 4 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, | 10 <input type="checkbox"/> | Hindbærkoldskål |
| 5 <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med flødeskum | 11 <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, mælk | 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 **30**

Uge 31

Aflleveres senest uge 25

Hovedret

- 1 Skipperlabsskovs, rødbeder
- 2 Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, sukkeærter
- 4 Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner
- 5 Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6 Kotelet, skysovs, kartofler, rodfrugtning
- 7 Chilli con carne med løse ris
- 8 Kold pastasalat med skinke
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder,
- 10 Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, kløvet gulerodsmix

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbærfroage | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme |
| 2 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Hyldebærsuppe med æbler |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe | 9 <input type="checkbox"/> Rødgrød, mælk |
| 4 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage | 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 **31**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 31**Hovedret**

- 1 Skipperlabsskovs, rødbeder
- 2 Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål
- 3 Hønsfrikasé med urter og perleløg, kartofler, sukkeærter
- 4 Spr. oksekød i peberrodssovs, kartofler, bønner
- 5 Hamburgerryg, aspargessovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6 Kotelet, skysovs, kartofler, rodfrugtning
- 7 Chilli con carne med løse ris
- 8 Kold pastasalat med skinke
- 9 Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, gulerødder,
- 10 Stegte Hjerter i flødesovs, kartofler, kløvet gulerodsmix

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Jordbærfroage | 7 <input type="checkbox"/> Æbler i yog. creme |
| 2 <input type="checkbox"/> Abrikosgrød, mælk | 8 <input type="checkbox"/> Hyldebærsuppe med æbler |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. blomkålssuppe | 9 <input type="checkbox"/> Rødgrød, mælk |
| 4 <input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj | 10 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Appelsinfromage | 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 **31**