

Uge 32

Aflleveres senest uge 28

Hovedret

- 1 Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, broccoliblanding
- 2 Gullasch, kartoffelmos
- 3 Krydret nakke, krydret skysovs, kartofler, grillede grøntsager
- 4 Hønestuvning til tarteletter
- 5 Kalkunfrikadeller, med kold kartoffelsalat
- 6 Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli
- 7 Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner
- 8 Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding
- 9 Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder
- 10 Pastaret med flødesovs og kylling

Forretter / Desserter

- | | |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Sveskekage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Jordbærkoldskål | 8 <input type="checkbox"/> Pistaciefromage |
| 3 <input type="checkbox"/> Solbær-ribsgrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Pandekager med syltetøj |
| 4 <input type="checkbox"/> Pikantsuppe med skinke | 10 <input type="checkbox"/> Frugtsalat |
| 5 <input type="checkbox"/> Abrikossuppe med tvebakker | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Æblegrød, 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"/> Æbleenergibombe | 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 **32**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 32**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, broccoliblanding |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Gullasch, kartoffelmos |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Krydret nakke, krydret skysovs, kartofler, grillede grøntsager |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Hønsestuvning til tarteletter |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Kalkunfrikadeller, med kold kartoffelsalat |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i carrysovs, løse ris, broccoli |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Kalvesteg skysovs, kartofler, bønner |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Karbonader, skysovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Kogt torsk, sennepssovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Pastaret med flødesovs og kylling |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Sveskekage | 7 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Jordbærkoldskål | 8 | <input type="checkbox"/> | Pistaciefromage |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Solbær-ribegrød, mælk | 9 | <input type="checkbox"/> | Pandekager med syltetøj |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Pikantsuppe med skinke | 10 | <input type="checkbox"/> | Frugtsalat |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Abrikossuppe med 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"/> | Æbleenergibombe | 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 **32**

Uge 33

Aflleveres senest uge 28

Hovedret

- 1 Kogt skinke , fløde kartofler, broccoli
- 2 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni
- 3 Gryderet, kartofler, broccoliblanding
- 4 Frikadeller, st. sommerkål, kartofler
- 5 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 6 Stegt kylling, skysovs, kartofler, klostergrøntsager
- 7 Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, symfoniblanding
- 8 Svensk pølseret
- 9 Fiskegratin, hollandaisesovs, karotter, kartofler
- 10 Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Hindbærfromage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 8 <input type="checkbox"/> Citronfromage |
| 3 <input type="checkbox"/> Jordbær-rabarbergrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> Squashkage |
| 4 <input type="checkbox"/> Aspargessuppe med kødboller | 10 <input type="checkbox"/> Budding m. saftsovs |
| 5 <input type="checkbox"/> Hindbærsuppe , flødeskum | 11 <input type="checkbox"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Bl. frugtgrød, 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"/> Æbleenergibombe | 35 <input type="checkbox"/> Ekstra grønnsager |
| 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 **33**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 33**Hovedret**

- 1 Kogt skinke , fløde kartofler, broccoli
- 2 Bøf, løgsovs, bløde løg, kartofler, buketsymfoni
- 3 Gryderet, kartofler, broccoliblanding
- 4 Frikadeller, st. sommerkål, kartofler
- 5 Ribbensteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 6 Stegt kylling, skysovs, kartofler, klostergrøntsager
- 7 Kogt kalv, peberrodssovs, kartofler, symfoniblanding
- 8 Svensk pølseret
- 9 Fiskegratin, hollandaisesovs, karotter, kartofler
- 10 Stegt lever, løgsovs, kartofler, rosenkål

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Hindbærfro­mage | 7 <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 8 <input type="checkbox"/> | Citronfromage |
| 3 <input type="checkbox"/> | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 9 <input type="checkbox"/> | Squashkage |
| 4 <input type="checkbox"/> | Asparges­suppe med kødboller | 10 <input type="checkbox"/> | Budding m. saftsovs |
| 5 <input type="checkbox"/> | Hindbærsuppe , flødeskum | 11 <input type="checkbox"/> | Hø­sekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> | Bl. frugtgrød, 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"/> | Æbleenergibombe | 35 <input type="checkbox"/> | Ekstra grøn­tsager |
| 26 <input type="checkbox"/> | Hindbæ­re­energibombe. | 36 <input type="checkbox"/> | Ekstra kartofler |
| 27 <input type="checkbox"/> | Jordbæ­re­energibombe | 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 **33**

Uge 34

Aflleveres senest uge 28

Hovedret

- 1 Bøf lindstrøm, krydret sovs, kartoffelbåde, bagte rodfrugter
- 2 Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål
- 3 Forloren hare, vildt sovs, kartofler, rødkål
- 4 Skinkemignonbøf, champignonsovs, kartofler, kroblaning
- 5 Grillkøller med flødekartofler, grøntsagsduet
- 6 Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder, rødbeder
- 7 Benløse fugle, skysovs, kartofler, kroblanding
- 8 Rullede rødspætte m. laks, hollandaisesovs, kartofler, karotter
- 9 Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding
- 10 Æggekage med kartofler og bacon

Forretter / Desserter

- | | |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Æblekage | 7 <input type="checkbox"/> Blommegrød, mælk |
| 2 <input type="checkbox"/> Skovbærgrød med mælk | 8 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 3 <input type="checkbox"/> Champignonsuppe | 9 <input type="checkbox"/> Moccafromage |
| 4 <input type="checkbox"/> Hindbærkoldskål | 10 <input type="checkbox"/> Rabarbersuppe, tvebakker |
| 5 <input type="checkbox"/> Henkogt frugt med flødeskum | 11 <input type="checkbox"/> Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager med | 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"/> Æbleenergibombe | 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 **34**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 34**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Bøf lindstrøm, krydret sovs, kartoffelbåde, bagte rodfrugter |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Husarsteg, skysovs, kartofler, gulerødder, rosenkål |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Forloren hare, vildt sovs, kartofler, rødkål |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Skinkemignonbøf, champignonsovs, kartofler, kroblaning |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Grilkøller med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder, rødbeder |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Benløse fugle, skysovs, kartofler, kroblanding |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Rullede rødspætte m. laks, hollandaisesovs, kartofler, karotter |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Æggekage med kartofler og bacon |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Æblekage | 7 | <input type="checkbox"/> | Blommegrød, mælk |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Skovbærgrød med mælk | 8 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Champignonsuppe | 9 | <input type="checkbox"/> | Moccafromage |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Hindbærkoldskål | 10 | <input type="checkbox"/> | Rabarbersuppe, tvebakker |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Henkogt frugt med flødeskum | 11 | <input type="checkbox"/> | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med | 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"/> | Æbleenergibombe | 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 **34**