

Uge 35

Aflleveres senest uge 31

Hovedret

- 1 Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2 Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder
- 3 Millionbøf, kartoffelmos
- 4 Karbonader, skysovs, kartofler, romaneskoblanding
- 5 Italienske frikadeller, paprikasovs, kartofler, blomkålsblanding
- 6 Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet
- 7 Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix
- 8 Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli
- 9 Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder
- 10 Risotto

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Skovbærfromage | 7 <input type="checkbox"/> Abrikostrifli |
| 2 <input type="checkbox"/> Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 8 <input type="checkbox"/> Amerikanske pandekager med |
| 3 <input type="checkbox"/> Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 <input type="checkbox"/> Hindbægrød, mælk | 10 <input type="checkbox"/> Kærnemælksfromage, saftsovs |
| 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 |

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 **35**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 35**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kogt høne, aspargessovs, kartofler, broccoli, gulerødder |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Millionbøf, kartoffelmos |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Karbonader, skysovs, kartofler, romaneskoblanding |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Italienske frikadeller, paprikasovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Spr. svinekam, lys sovs, kartofler, grøntsagsduet |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Kødboller i sellerisovs, kartofler, euromix |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Marineret kalkun m. flødekartofler, broccoli |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Fiskefilet, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Risotto |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Skovbærfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Abrikostrifli |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 8 | <input type="checkbox"/> | Amerikanske pandekager med |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Leg. Porresuppe m. kødboller | 9 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Hindbægrød, mælk | 10 | <input type="checkbox"/> | Kærnemælksfromage, saftsovs |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Hybensuppe, tvebakker | 11 | <input type="checkbox"/> | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Sveskegrød, 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 **35**

Uge 36

Aflleveres senest uge 31

Hovedret

- 1 Kogt kalv, sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 2 Forloren and, skysovs, kartofler, rødkål
- 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
- 10 Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> | Solbærgelerand med råcreme |
| 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"/> | Tunmousse med dressing |
| 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 |

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 **36**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 36**Hovedret**

- 1 Kogt kalv, sur-sødsovs, kartofler, bønner
- 2 Forloren and, skysovs, kartofler, rødkål
- 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
- 10 Kartoffelmousakka med krydret oksekødfyld, buketsymfoni

Forretter / Desserter

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Citronfromage | 7 <input type="checkbox"/> | Solbærgelerand med råcreme |
| 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"/> | Tunmousse med dressing |
| 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 |

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 **36**

Uge 37

Aflleveres senest uge 31

Hovedret

- 1 Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål
- 2 Bøf stroganoff, kartoffelmos
- 3 Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål
- 4 Stegt hvidskålsrouletter, skysovs, kartofler, kløvet gulerødder
- 5 Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni
- 6 Skinkefyld med tarteletter
- 7 Skinkemignonbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager
- 8 Hamburgerryg , fløde kartofler og broccoli
- 9 Kulmule med spidskål, hollandaisesovs, kartofler
- 10 Fylgte pandekager med okse, risblanding

Forretter / Desserter

- | | |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Ananasfromage | 7 <input type="checkbox"/> Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 <input type="checkbox"/> Mandelbudding med saftsovs | 8 <input type="checkbox"/> Hyldebær suppe 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"/> Hønskødsuppe m. kød-melboller |
| 6 <input type="checkbox"/> Sveskekage | 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 **37**

Centralkøkkenet Skovparken

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

Uge 37**Hovedret**

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Bøf stroganoff, kartoffelmos |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Frikadeller, skysovs, kartofler, rødkål |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Stegt hvidskålsrouletter, skysovs, kartofler, kløvet gulerødder |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Stegt kylling, skysovs, kartofler, grøntsagsymfoni |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Skinkefyld med tarteletter |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Skinkemignonbøf, champignonsovs, kartoffelbåde, grillede grøntsager |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Hamburgerryg , fløde kartofler og broccoli |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Kulmule med spidskål, hollandaisesovs, kartofler |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Fylde pandekager med okse, risblanding |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Ananasfromage | 7 | <input type="checkbox"/> | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Mandelbudding med saftsovs | 8 | <input type="checkbox"/> | Hyldebær suppe 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"/> | Sveskekage | 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 **37**