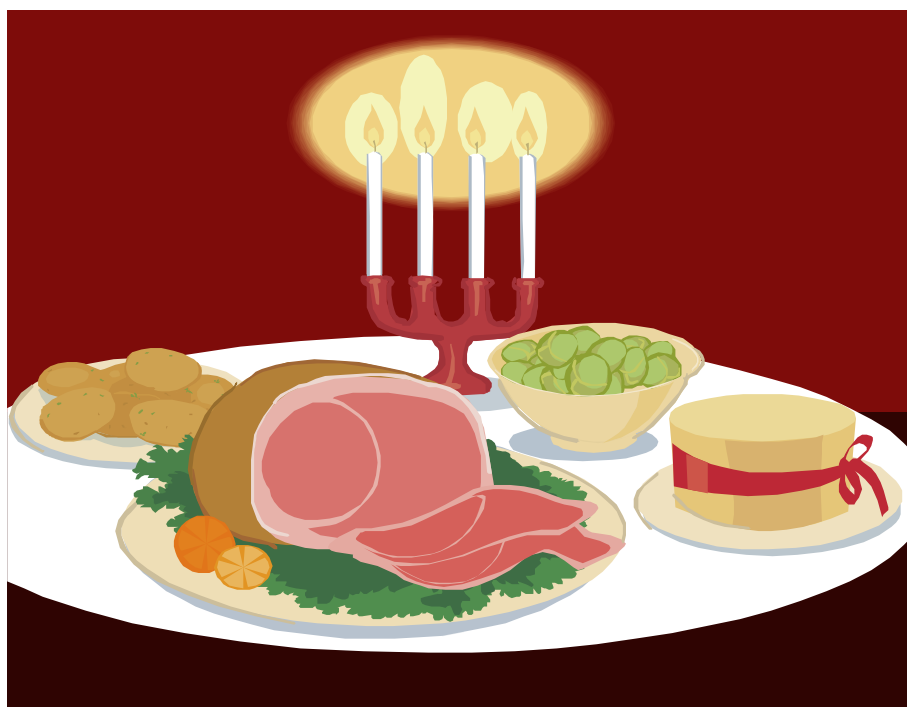


Lingbo Julmatsedel

Kylld mat



V 50-1 2020/2021

God Jul och Gott Nytt År!



Efter önskemål från våra gäster bifogar vi en enkel beskrivning av några rätter som förekommer i matsedeln. Vi hoppas att detta kan vara en hjälp för dig att få en förklaring på innehåll och lättare kunna välja rätter till din beställning.

Hälsningar Kostavdelningen

Lingbo Jul 2020

<u>Gästgivarepanna</u>	Ugnsomelett med potatis, skinka och lök.
<u>Kycklingwokgryta</u>	Kycklinggryta med kokosmjölk, wokgrönsaker och indiska kryddor.
<u>Högbosoppa</u>	Morot, morotspuré, mjölk, purjolök, vetemjöl, grönsaksbuljong, vetemjöl, salt, vitpeppar.
<u>Bostongryta</u>	Köttgryta med tomat, grönsaker, bostongurka och senap.
<u>Portergryta</u>	Köttgryta med porteröl, lök, svartvinbärssaft, enbär och timjan.
<u>Kinagryta</u>	Sötsur sojagryta med svamp lök, paprika, bambuskott, ananas och ingefära
<u>Crepes</u>	Pannkaka med fyllning (t.ex. köttfärs, skinka/spenat, champinjon).
<u>Kalaskyckling</u>	Kyckling med en sås gjord på crème fraiche, grädde, senap och dragon.
<u>Biff Lindström</u>	Färsbiff med rödbetor.
<u>Fransk kycklinggryta</u>	Kyckling, grädde, ostcreme, paprika, senap, maizena, basilika, hönsbuljong.
<u>Janssons frestelse</u>	Potatis, ansjovis, gul lök, grädde, mjölk.
<u>Jultallrik</u>	Julskinka, kalvsylta, leverpastej, rökt korv, lax med sås, två sorters sill, mimosasallad, rödbetssallad, potatis.
<u>Karibisk grönsaksbiff</u>	Biff med morot, kikärter, broccoli, lök, kryddor.
<u>Ättikströmming</u>	Stekt strömming, ättikslag, lök – serveras kyld.
<u>Pastasås mango chutney</u>	Vegetarisk pastasås med mango chutney, sojafärs, purjolök, mjölk, grädde, grönsaksbuljong, chilisås och cayennepeppar.

Med reservation för vissa avvikelser.

ANVISNINGAR FÖR HANTERING AV DIN KYLDA MATBRICKA.

Ställ in matbrickan i kylskåpet om ni väljer att äta senare.
Maten ska alltid förvaras i kyla för bästa hållbarhet.

Värmning av matportionen:**I MIKROVÅGSUGN**

Gör små hål i plastfilmen alternativt öppna i ena hörnet.
Värm portionen tills den är genomvarm.
750 w ca 2-3 minuter.
Lägg upp portionen på tallrik. Servera.

I UGNEN

Ställ ugnen på max 120 grader.
Tag av plastfilmen.
Låt matportionen stå inne tills den är varm.
Tar ca 20-25 minuter.
Lägg upp portionen på tallrik. Servera.

I KASTRULL

Lägg några matskedar vatten i kastrullen och koka upp vattnet.
Lägg i matportionen och värm upp den tills maten är ordentligt genomvarm. Lägg upp portionen på tallrik. Servera.

Information

Julmatsedel för veckorna 50 - 1, 2020/2021 för äldreomsorgens kylda mat, Örnsköldsviks Kommun.

Energiinnehållet i matsedeln är beräknat utifrån att en huvudrätt, lunch innehåller mellan 450-580 kcal inkl. grönsaker.

Kokta grönsaker ingår alltid i måltiden men skrivs inte ut i matsedeln.

Måltiden bör alltid kompletteras med tillbehör, dvs. dryck, smör och bröd.

Mellan måltiderna är det viktigt att äta bra mellanmål som kompletterar huvudmålen.

Matsedeln består v. 50 och v. 51 av två dagliga maträtter och två stående alternativ. Under jul och nyårsveckorna v. 52 och v. 53 består matsedeln endast av två dagliga maträtter.

Lördagar medföljer en efterrätt. Efterrätt medföljer julafton, juldagen, och nyårsafton, nyårsdagen.

Maten tillagas vid Lingbo kök.

- ***Helt abonnemang – välj 28 måltider.***
- ***Halvt abonnemang – välj 14 måltider.***

Avbokning/ändring måste göras till hemtjänstpersonal senast tre dagar innan leverans för att avdrag på abonnemanget ska medges.

(gäller ej vid akut frånvaro som t.ex. sjukhusvistelse)

Har du frågor gällande kosten i övrigt går det bra att vända sig till:

Örnsköldsviks kommun. Konsult- och serviceförvaltningen,
Kostavdelningen, kostekonom Anna Persson, Tel: 0660 - 88735 eller
kostekonom Katharina Lindström, Tel: 0660 - 88078

Smaklig måltid!




Matsedel

Helt abonnemang – välj 28 måltider.
Halvt abonnemang – välj 14 måltider

Vecka 50(1a)	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 7/12	Alt. 1	Chili sin carne, ris		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Tisdag 8/12	Alt. 1	Stekt fläsk, bruna bönor		
	Alt. 2	Kycklingköttbullar, tomatsås, potatis		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Onsdag 9/12	Alt. 1	Fisk med tomat och purjo, potatis		
	Alt. 2	Köttkorv/julkorv, rotmos		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Torsdag 10/12	Alt. 1	Högbosoppa. Ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Pepparrotskött, sås, potatis		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Fredag 11/12	Alt. 1	Pannbiff, sås, stekt potatis.		
	Alt. 2	Stekt panerad fisk, kall remouladsås, potatis		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Lördag 12/12	Alt. 1	Fläskkarré, plommonsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Gästgivarepanna, smörsås. Efterrätt		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos Efterrätt		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta. Efterrätt		
Söndag 13/12 <i>3.e advent Luciadagen</i>	Alt. 1	Krämig kycklinggryta, ris		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		

Smaklig måltid!




Vecka 51(2a)	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 14/12	Alt. 1	Äppelfalu, potatismos		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Tisdag 15/12	Alt. 1	Raggmunkar, skinkfräs		
	Alt. 2	Köttbullar, brunsås, potatis		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Onsdag 16/12	Alt. 1	Fiskpudding, smörsås, potatis		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Torsdag 17/12	Alt. 1	Potatis- och purjolöksoppa. Ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Bostongryta, potatis		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Fredag 18/12	Alt. 1	Rödbetsbiff, kall sås, potatis		
	Alt. 2	Prinskorv, stuvad potatis		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		
Lördag 19/12	Alt. 1	Ugnstekta kyckling, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Kålpudding, brunsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos Efterrätt		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta. Efterrätt		
Söndag 20/12 <i>4:e advent</i> 	Alt. 1	Kassler, grönsaksstuvning, potatis		
	Alt. 2	Ättikströmming, gräddfilssås, potatis		
	Alt. 3	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 4	Pastasås med morot, pasta		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

Matsedel

Helt abonnemang – välj 28 måltider.

Halvt abonnemang – välj 14 måltider

Vecka 52(3a)	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 21/12	Alt. 1	Kycklingkorvstroganoff, ris		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatis		
Tisdag 22/12	Alt. 1	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 2	Rotsaksplättar, ostsås		
Onsdag 23/12	Alt. 1	Janssons Frestelse		
	Alt. 2	Skinksås, potatis		
Torsdag 24/12 <i>Julafton</i> 	Alt. 1	Jultallrik. Efterrätt <i>God Jul!</i>		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, julskinka. Efterrätt		
Fredag 25/12 <i>Juldagen</i> 	Alt. 1	Revbensspjäll, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatis. Efterrätt		
Lördag 26/12 <i>Annandag jul</i> 	Alt. 1	Dillkyckling, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Prinskorv, grönsaksstuvning, potatis. Efterrätt		
Söndag 27/12	Alt. 1	Laxbullar, citronsås, potatis		
	Alt. 2	Köttkorv/julkorv, senapssås, potatis		

Smaklig måltid

Matsedel

Helt abonnemang – välj 28 måltider.


Halvt abonnemang – välj 14 måltider

Vecka 53(4a)	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 28/12	Alt. 1	Kycklinggryta m. curry, ris		
	Alt. 2	Silltallrik, potatis, gräddfilssås.		
Tisdag 29/12	Alt. 1	Pastasås med mango chutney, pasta		
	Alt. 2	Julskinka, mimosasallad, potatis		
Onsdag 30/12	Alt. 1	Fisk med vitvinssås, potatis		
	Alt. 2	Biff Lindström, sås, potatis		
Torsdag 31/12 <i>Nyårsafton</i>	Alt. 1	Ugnstekta lax, Trysundasås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fransk kycklinggryta, potatis. Efterrätt		
Fredag 1/1 <i>Nyårsdagen</i> 2021 Gott Nytt År!	Alt. 1	Stekt fläskfilé, rödvinssås, potatisgratäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Crepes med ost- och skinka, ostsås. Efterrätt		
Lördag 2/1	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Kassler, svampsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 3/1	Alt. 1	Wallenbergare, gräddsås, potatis.		
	Alt. 2	Fiskgryta med rotsakssås, potatis		
Smaklig måltid				

Matsedel

Helt abonnemang – välj 28 måltider.

Halvt abonnemang – välj 14 måltider

Vecka 1(5a)	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 4/1	Alt. 1	Ost- och skinksås, makaroner		
	Alt. 2	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Tisdag 5/1	Alt. 1	Färsjärpe, sås, potatis		
	Alt. 2	Ättikströmming, gräddfilsås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Onsdag 6/1 <i>Trettondagen</i> 	Alt. 1	Stekt kycklingfilé, dragonsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Biff Stroganoff, ris		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Torsdag 7/1	Alt. 1	Laxsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 8/1	Alt. 1	Kåldolmar, sås, potatis		
	Alt. 2	Kinagryta, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Lördag 9/1	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatisgratäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfilsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 4	Potatisbullar m smak av bacon, vitsås. Efterrätt		
Söndag 10/1	Alt. 1	Stekt fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kycklingbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		

Tack för din beställning!