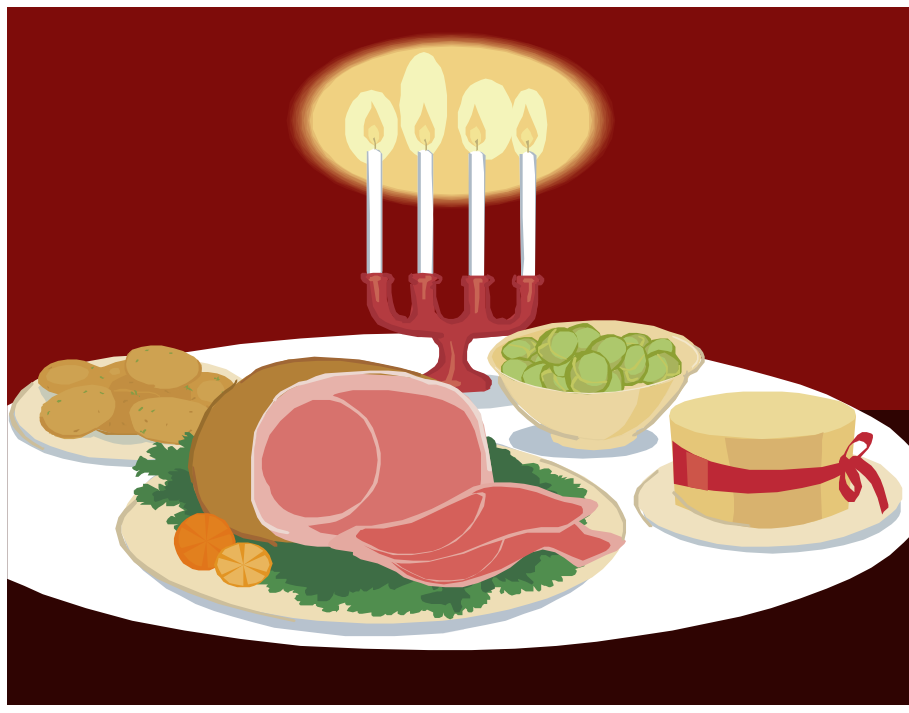




ÖRNSKÖLDSVIKS
KOMMUN

Julmatsedel äldreomsorgen Kylad mat Två alternativ



Vecka 50 - 1, 2020-2021

God Jul och Gott Nytt År!

Till den kylda maten ingår endast kokta grönsaker. Med reservation för ändringar.

Information

Julmatsedel för veckorna 50, 2020 – v.1, 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 med undantag för gröt, soppa och pannkaka. Kokta grönsaker skrivs inte ut i matsedeln

Måltiden bör alltid kompletteras med tillbehör, dvs. dryck, smör, bröd och vid behov andra tillbehör exempelvis sylt och rödbetor. Mellan måltiderna är det viktigt att äta bra mellanmål som Kompletterar huvudmålen.

Du kan välja mellan två maträtter alla dagar.

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

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

Vid avbokningar, ändringar på beställningar så vänder ni er till respektive hemtjänstgrupp i första hand.

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!



Till den kylda maten ingår endast kokta grönsaker. Med reservation för ändringar.

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 genom varm. Lägg upp portionen på tallrik. Servera.

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

2020

<u>Crepes</u>	Pannkaka med fyllning (t.ex. köttfärs, skinka/spenat, champinjon).
<u>Jultallrik</u>	Julskinka, kalvsylta, leverpastej, rökt korv, lax med sås, två sorters sill, mimosasallad, rödbetssallad, potatis.
<u>Ättikströmming</u>	Stekt inlagd strömming, serveras kall.
<u>Kryddig hönsfärgryta</u>	Hönsfärs, buljong, tomater, lök, honung, russin, chilipulver, curry, vitlök, spiskummin, paprikapulver, kanel, kryddor.
<u>Chili sin carne</u>	Sojafärs, lök, grönsaksbuljong, krossade tomater, vitlök, chilipulver, vita bönor, kryddor.
<u>Janssons frestelse</u>	Potatislåda med ansjovis, lök och grädde.
<u>Fläskgryta med lingon</u>	Fläskkött, soja, matlagningsgrädde, lingonsylt, köttbuljong, kryddor
<u>Portergryta</u>	Nötkött, grädde, porter, svartvinbärssaft, gul lök, vitlök, porter, köttbuljong, timjan, enbär, sojasås, kryddor
<u>Tortellini</u>	Pastaknyten fyllda med spenat och ricottaost i krämig tomat och ostsås
<u>Kalaskyckling</u>	Kyckling, mjölk, grädde, crème fraiche, hönsbuljong, fransk senap, sojasås, dragon, kryddor
<u>Västerhavsfisk</u>	Panerad, sprödbakad fisk av torsk och rödspätta.
<u>Kycklingwokgryta</u>	Kycklinggryta med kokosmjölk, wokgrönsaker och indiska kryddor.
<u>Bulgur</u>	Smakrika och fiberrika gryn av durumvete som serveras som ett miljövänligare alternativ till ris
<u>Pastagrätäng Paprigano</u>	Pastagrätäng med kyckling i en krämig paprikasås
<u>Kycklingkorvstroganoff</u>	Krämig kycklingkorvgryta med smak av tomat
<u>Högbosoppa</u>	Krämig morotssoppa med purjolök och mjölk. <i>Vegetarisk</i>
<u>Dillkyckling</u>	Syrlig och krämig kycklinggryta med smak av dill

Med reservation för vissa ändringar.

Till den kylda maten ingår endast kokta grönsaker. Med reservation för ändringar.

Vecka 50		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 7/12	Alt. 1	Västerhavsfisk, dillsås, potatis		
	Alt. 2	Skinka, rotfruktsgratäng		
Tisdag 8/12	Alt. 1	Chili sin carne, bulgur		
	Alt. 2	Kycklingbiff, sås, stekt potatis		
Onsdag 9/12	Alt. 1	Blodbröd, stekt fläsk, vitsås		
	Alt. 2	Ekologisk tunnpannkaka		
Torsdag 10/12	Alt. 1	Kycklingwokgryta, ris		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatis		
Fredag 11/12	Alt. 1	Laxsoppa, risgrynskaka med saffran		
	Alt. 2	Äggstanning med korv, grönsaksstuvning, potatis.		
Lördag 12/12	Alt. 1	Ugnsfärs, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastasås med bacon och tomat, pasta. Efterrätt		
Söndag 13/12  3:e advent	Alt. 1	Fläskkarré, brunsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Matjessill, gräddfiltsås, potatis		
Vecka 51		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 14/12	Alt. 1	Kryddig hönsfärsgröta, ris		
	Alt. 2	Crepes med svamp, ostsås		
Tisdag 15/12	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Fisk med tomat-och purjolök, potatis		
Onsdag 16/12	Alt. 1	Pastagrätäng Paprigano med kyckling		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
Torsdag 17/12	Alt. 1	Fiskpudding, smörsås, potatis		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna		
Fredag 18/12	Alt. 1	Purjo-potatis-soppa Tunnpennkaka		
	Alt. 2	Julkorv, senapssås, potatis		
Lördag 19/12	Alt. 1	Janssons frestelse. Efterrätt		
	Alt. 2	Kalops, potatis. Efterrätt		
Söndag 20/12 4:e advent	Alt. 1	Kassler, champinjonsås, kokt potatis		
	Alt. 2	Pastasås med morot, pasta		

Till den kyllda maten ingår endast kokta grönsaker. Med reservation för ändringar.

Vecka 52		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 21/12	Alt. 1	Pannbiff med lök, sås, potatismos		
	Alt. 2	Fläskgryta med lingon, potatis		
Tisdag 22/12	Alt. 1	Kycklingkorvstroganoff, potatis		
	Alt. 2	Laxpanetter, vitvinssås, potatis		
Onsdag 23/12	Alt. 1	Rimmad bog, rotmos		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon		
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	Köttbullar, prinskorv, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis. Efterrätt		
Lördag 26/12 <i>Annandag jul</i>	Alt. 1	Lutfisk, vitsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Rökt kyckling, mimosasallad, potatis. Efterrätt		
Söndag 27/12	Alt. 1	Revbensspjäll, sås, potatis		
	Alt. 2	Färsbiff, sås, potatis		
Vecka 53		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 28/12	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		
Tisdag 29/12	Alt. 1	Ugnstekt korv, stuvade makaroner		
	Alt. 2	Grekisk färsbiff, sås, potatis		
Onsdag 30/12	Alt. 1	Ättikströmming, gräddfilssås, potatis		
	Alt. 2	Pölsa, potatis		
Torsdag 31/12 <i>Nyårsafton</i>	Alt. 1	Kyckling, krämig örtsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Tortellini m. spenat, ost, tomatsås. Efterrätt		
Fredag 1/1 <i>Nyårsdagen</i> 2021	Alt. 1	Fläskfilé, rödvinssås, potatisgratäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Portergryta, potatis. Efterrätt		
Lördag 2/1	Alt. 1	Ugnstekt lax, Trysundasås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Wallenbergare, champinjonsås, stekt potatis. Efterrätt		
Söndag 3/1	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatis		
	Alt. 2	Crepes med skinka och ost, ostsås		

Till den kylda maten ingår endast kokta grönsaker. Med reservation för ändringar.

Vecka 1		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 4/1	Alt. 1	Pannbiff, stekt lök, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Rökt skivad kyckling, rotfruktsgratäng		
Tisdag 5/1	Alt. 1	Biff Stroganoff, ris		
	Alt. 2	Fiskgratäng m. vitvinssås, potatis		
Onsdag 6/1 <i>Trettonde- dags jul</i>	Alt. 1	Revbensspjäll, sås, potatis		
	Alt. 2	Gästgivarepanna, smörsås		
Torsdag 7/1	Alt. 1	Laxfärslimpa, sås med hummersmak, potatis		
	Alt. 2	Dillkyckling, potatis		
Fredag 8/1	Alt. 1	Högbosoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Kassler/skinka, broccoligratäng, potatis		
Lördag 9/1	Alt. 1	Ost- och skinksås m. rotsaker, makaroner. Efterrätt		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis. Efterrätt		
Söndag 10/1	Alt. 1	Panerad fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		

Till den kylda maten ingår endast kokta grönsaker. Med reservation för ändringar.