



ÖRNSKÖLDSVIKS KOMMUN

Höstmatsedel
Äldreomsorgen
Vård och omsorgsboenden

Lunch och middag



V 34 – 49, 2019

Lite information

Höstmatsedel vecka 34 - 49 för äldreomsorgen, Örnsköldsviks Kommun.

Energiinnehållet i vår matsedel är beräknat utifrån att en huvudrätt, lunch alt. middag innehåller mellan 450-580 kcal inkl. grönsaker. Måltiden bör alltid kompletteras med tillbehör dvs. dryck, smör, bröd. Mellan måltiderna är det viktigt att äta bra mellanmål som kompletterar huvudmålen.

Om ni har frågor angående innehållet i maträtterna eller andra frågor gällande matsedel så kan ni vända er till respektive kök där maten tillagas. Vid frågor gällande kosten i övrigt går det bra att vända sig till:

Kostavdelningen

Konsult- och serviceförvaltningen

Kostekonom Anna Persson

Örnsköldsviks kommun.

Tel: 0660-88735



Smaklig måltid

<i>Vecka</i> 34	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 19/8	Köttbullar Sås Potatis	Potatisbullar med smak av bacon Vitås
<i>Tisdag</i> 20/8	Bruna bönor Stekt fläsk	Ugnstekt korv Stuvad potatis
<i>Onsdag</i> 21/8	Stekt saltsill Löksås Potatis	Sojafärssås Makaroner
<i>Torsdag</i> 22/8	Kött-& grönsakssoppa Mjukt bröd, Pålägg Tunnpannkaka	Fisk m. ostcreme Potatis
<i>Fredag</i> 23/8	Kotlettrad Gräddsås Potatis	Korv Forsell Ris/bulgur
<i>Lördag</i> 24/8	Gratinerad Kyckling m. örter Potatis Efterrätt	Gubbröra Potatis
<i>Söndag</i> 25/8	Färs a' la Lindström Sås Potatis Efterrätt	Pastasås m bacon Makaroner

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

<i>Vecka</i> 35	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 26/8	Raggmunk Skinkfräs Vitsås	Risgrynsgröt Mjukt bröd, pålägg Frukt
<i>Tisdag</i> 27/8	Grekisk färsbiff Tomatsås Potatis	Bostonfalu Potatismos
<i>Onsdag</i> 28/8	Fiskgryta med curry Potatis	Fläsksås Potatis
<i>Torsdag</i> 29/8	Kyckling- & majssoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Tortellinigratäng
<i>Fredag</i> 30/8	Kebabgryta Ris	Gräddstuvad pytt i panna Ägghalva Rödbetor
<i>Lördag</i> 31/8	Fransk köttgryta Potatis Efterrätt	Kokt skivad skinka Rotfruktsgratäng
<i>Söndag</i> 1/9	Panerad fiskfilé Dillsås Potatis Efterrätt	Kycklingbiff Dragonsås Stekt potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

<i>Vecka</i> 36	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 2/9	Chili sin carne Ris	Tunnpannkaka Sylt Grädde
<i>Tisdag</i> 3/9	Blodbröd Stekt fläsk Vitsås	Pannbiff Sås Potatis
<i>Onsdag</i> 4/9	Stekt fisk Remouladsås Potatis	Köttkorv Rotmos
<i>Torsdag</i> 5/9	Tomatsoppa med topping Mjukt bröd, pålägg Ostkaka	Pepparrotskött Potatis
<i>Fredag</i> 6/9	Ugnsfärs Sås Potatis	Kokt fisk Ansjevissås Potatis
<i>Lördag</i> 7/9	Fläskkarré Plommonsås Stekt potatis Efterrätt	Crepes med champinjon Ostsås
<i>Söndag</i> 8/9	Kycklingwokgryta Ris Efterrätt	Inlagd sill Ägghalva Gräddfilssås Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

<i>Vecka</i> 37	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 9/9	Leverbiff Sås Potatis	Äppelfalu Potatismos
<i>Tisdag</i> 10/9	Norrlandsgryta Ris	Stekt palt Lingonsylt
<i>Onsdag</i> 11/9	Fiskpudding Smörsås Potatis	Pastasås m. morot Pasta
<i>Torsdag</i> 12/9	Mustig potatissoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Gräddstuvad pytt i panna Ägghalva Rödbetor
<i>Fredag</i> 13/9	Örtagårdsstek Sås Potatisgratäng	Ugnsstekt korv Grönsaksstuvning Potatis
<i>Lördag</i> 14/9	Stekt fisk Trysundasås Potatis Efterrätt	Köttbullar Lingonsås Potatismos
<i>Söndag</i> 15/9	Dillkyckling Potatis Efterrätt	Kassler/rökt skinka Svampsås Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

<i>Vecka</i> 38	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 16/9	Kycklingkorv stroganoff Ris	Risgrynsgröt Mjukt bröd, Pålägg, Frukt
<i>Tisdag</i> 17/9	Köttfärssås Makaroner	Rotsaksplättar Ostsås
<i>Onsdag</i> 18/9	Stekt strömming Potatismos	Kalops Potatis Rödbetor
<i>Torsdag</i> 19/9	Ärtoppa vegetarisk Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Fiskburgare Dillsås Potatis
<i>Fredag</i> 20/9	Lasagne med keso och tomat Ostsås	Ugnsstekt kyckling Krämig örtsås Potatis
<i>Lördag</i> 21/9	Skinkstek Sås Stekt potatis Efterrätt	Köttfärsfrestelse Kall sås
<i>Söndag</i> 22/9	Fiskgratäng m crabfish Potatis Efterrätt	Färsjärpar Sås Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

Vecka 39	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 23/9	Kycklinggryta Med curry Ris	Pölsa Potatis Rödbetor
<i>Tisdag</i> 24/9	Rimmad fläskbog Rotmos	Blodpudding Vitsås Lingonsylt
<i>Onsdag</i> 25/9	Janssons frestelse Ägghalva Rödbetor	Ugnstekt korv Stuvade Makaroner
<i>Torsdag</i> 26/9	Färssoppa Mjukt bröd, pålägg Mannagrynskaka Sylt	Fläskpannkaka Lingonsylt
<i>Fredag</i> 27/9	Höstgryta med rotsaker Potatis	Laxfärslimpa Kall örtsås Potatis
<i>Lördag</i> 28/9	Kalaskyckling Potatis Efterrätt	Rökt kall skinka Mimosasallad Potatis
<i>Söndag</i> 29/9	Pannbiff, stekt lök Brunsås Stekt potatis Efterrätt	Päronfisk med paprika Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

Vecka 40	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 30/9	Ost- och skinksås med rotsaker Makaroner	Kycklinglevergryta m. grönsaker Potatis
<i>Tisdag</i> 1/10	Flygande Jacob Ris	Kassler/Skinka Broccoligratäng Potatis
<i>Onsdag</i> 2/10	Dragonfisk Potatis	Risgrynsgröt Mjukt bröd, pålägg Frukt
<i>Torsdag</i> 3/10	Redd grönsakssoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Köttkorv Senapssås Potatis
<i>Fredag</i> 4/10	Biff Stroganoff Ris	Kalvsylta Rödbetssallad Potatismos
<i>Lördag</i> 5/10	Stekt fisk Trysundasås Potatis Efterrätt	Crepes med skinka och ost Ostsås
<i>Söndag</i> 6/10	Portergryta Potatis Efterrätt	Rökt kall kyckling Stuvade grönsaker Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

<p><i>Vecka</i> 41 FINSKA VECKAN</p> 	<p>Lunch <i>Denna vecka erbjuder vi några rätter som anknyter till finsk matkultur för att uppmärksamma att Örnsköldsviks kommun ingår i finskt förvaltningsområde.</i></p>	<p>Middag</p>
<p><i>Måndag</i> 7/10</p>	<p>Köttbullar Sås Potatis</p>	<p>Potatisbullar med smak av bacon Vitås</p>
<p><i>Tisdag</i> 8/10</p>	<p>Kålpudding Sås Potatis</p>	<p>Fläsksås Potatis</p>
<p><i>Onsdag</i> 9/10</p>	<p>Fisk på rotsaksbädd Potatis</p>	<p>Köttfärssås Makaroner</p>
<p><i>Torsdag</i> 10/10</p>	<p>Korvsoppa Mjukt rågbröd, Pålägg Tunnpannkaka</p>	<p>Fisk m. ostcreme Potatis</p>
<p><i>Fredag</i> 11/10</p>	<p>Kotlettrad Gräddsås Stekt Potatis</p>	<p>Morotslåda Ostsås Skinka</p>
<p><i>Lördag</i> 12/10</p>	<p>Gratinerad Kyckling m. örter Potatis Efterrätt</p>	<p>Ättikströmming Gräddfilssås Potatis</p>
<p><i>Söndag</i> 13/10</p>	<p>Biff Lindström Sås Potatis Efterrätt</p>	<p>Pastasås m bacon Makaroner</p>

<i>Vecka</i> 42 	Lunch Musiktemavecka 	Middag
<i>Måndag</i> 14/10	Ugnstekt korv Stuvade grönsaker	Raggmunk Skinkfräs, vitsås Lingonsylt
<i>Tisdag</i> 15/10	Makaronipudding Skirat smör	Risgrynsgröt Mjukt bröd, pålägg Frukt
<i>Onsdag</i> 16/10	Fisk med medelhavstäcke Kall örtsås Potatis	Morotsbullar Ostsås Stekt potatis
<i>Torsdag</i> 17/10	Kycklingsoppa med kokos Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Pastagrätäng m. köttfärs
<i>Fredag</i> 18/10	Varmkorv Potatismos	Gräddstuvad pytt i panna Ägghalva Rödbetor
<i>Lördag</i> 19/10	Fransk köttgryta Potatis Efterrätt	Kokt skivad skinka Rotfruktsgrätäng
<i>Söndag</i> 20/10	Panerad flundra Kall sås med äpple Potatis Efterrätt	Ängsbiff Gräddsås Stekt potatis Inlagd gurka

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

<i>Vecka</i> 43	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 21/10	Chili sin carne Ris	Tunnpannkaka Sylt Grädde
<i>Tisdag</i> 22/10	Blodbröd Stekt fläsk Vitsås	Pannbiff Sås Potatis
<i>Onsdag</i> 23/10	Stekt fisk Remouladsås Potatis	Köttkorv Rotmos
<i>Torsdag</i> 24/10	Tomatsoppa med topping Mjukt bröd, pålägg Ostkaka	Pepparrotskött Potatis
<i>Fredag</i> 25/10	Ugnsfärs Sås Potatis	Kokt fisk Ansjevissås Potatis
<i>Lördag</i> 26/10	Fläskkarré Plommonsås Stekt potatis Efterrätt	Crepes med champinjon Ostsås
<i>Söndag</i> 27/10	Kycklingwokgryta Ris Efterrätt	Inlagd sill Ägghalva Gräddfilssås Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

Vecka 44	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 28/10	Leverbiff Sås Potatis	Äppelfalu Potatismos
<i>Tisdag</i> 29/10	Pastagrätäng med kyckling och paprikasås	Fläskpannkaka Lingonsylt
<i>Onsdag</i> 30/10	Fiskpudding Smörsås Potatis	Pastasås m. morot Pasta
<i>Torsdag</i> 31/10 	Pumpasoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Bostongryta Potatis
<i>Fredag</i> 1/11	Örtagårdsstek Sås Potatisgrätäng Efterrätt	Ugnsstekt korv Grönsaksstuvning Potatis
<i>Lördag</i> 2/11 <i>Alla helgons dag</i>	Bakad fisk med pesto och tomat Potatis Efterrätt	Köttbullar Lingonsås Potatismos
<i>Söndag</i> 3/11	Apelsinkyckling Ris Efterrätt	Kassler/rökt skinka Svampsås Potatis

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

<i>Vecka</i> 45	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 4/11	Kycklingkorv stroganoff Ris	Risgrynsgröt Mjukt bröd, Pålägg, Frukt
<i>Tisdag</i> 5/11	Köttfärssås Makaroner	Rotsaksplättar Ostsås
<i>Onsdag</i> 6/11	Stekt strömming Potatismos	Kalops Potatis Rödbetor
<i>Torsdag</i> 7/11	Ärtoppa vegetarisk Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Fiskburgare Dillsås Potatis
<i>Fredag</i> 8/11	Lasagne med keso och tomat Ostsås	Ugnsstekt kyckling Krämig örtsås Potatis
<i>Lördag</i> 9/11	Skinkstek Sås Stekt potatis Efterrätt	Köttfärsfrestelse Kall sås
<i>Söndag</i> 10/11 <i>Fars dag</i>	Fiskgratäng m crabfish Potatis Efterrätt	Färsjärpar Sås Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

Vecka 46	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 11/11	Kycklinggryta med curry Ris	Pölsa Potatis Rödbetor
<i>Tisdag</i> 12/11	Rimmad fläskbog Rotmos	Blodpudding Vitsås Lingonsylt
<i>Onsdag</i> 13/11	Janssons frestelse Ägghalva Rödbetor	Ugnstekt korv Stuvade Makaroner
<i>Torsdag</i> 14/11	Färssoppa Mjukt bröd, pålägg Mannagrynskaka Sylt	Fläskpannkaka Lingonsylt
<i>Fredag</i> 15/11	Höstgryta med rotsaker Potatis	Laxfärslimpa Kall örtsås Potatis
<i>Lördag</i> 16/11	Kalaskyckling Potatis Efterrätt	Rökt kall skinka Mimosasallad Potatis
<i>Söndag</i> 17/11	Pannbiff, stekt lök Brunsås Stekt potatis Efterrätt	Päronfisk med paprika Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar


3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

Vecka 47	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 18/11	Ost- och skinksås med rotsaker Makaroner	Kycklinglevergryta m. grönsaker Potatis
<i>Tisdag</i> 19/11	Flygande Jacob Ris	Kassler/Skinka Broccoligratäng Potatis
<i>Onsdag</i> 20/11	Dragonfisk Potatis	Risgrynsgröt Mjukt bröd, pålägg Frukt
<i>Torsdag</i> 21/11	Redd grönsakssoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Köttkorv Senapssås Potatis
<i>Fredag</i> 22/11	Biff Stroganoff Ris	Kalvsylta Rödbetssallad Potatismos
<i>Lördag</i> 23/11	Stekt fisk Trysundasås Potatis Efterrätt	Crepes med skinka och ost Ostsås
<i>Söndag</i> 24/11	Portergryta Potatis Efterrätt	Rökt kall kyckling Stuvade grönsaker Potatis

Till varje måltid ingår smör, bröd, dryck och grönsaker. Med reservation för eventuella ändringar

3. Höstmatsedel för äldreomsorgens vob och servicehus med förskjuten middag, V 34 – 49, 2019

<i>Vecka</i> 48	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 25/11	Köttbullar Sås Potatis	Potatisbullar med smak av bacon Vitås
<i>Tisdag</i> 26/11	Bruna bönor Stekt fläsk	Ugnstekt korv Stuvad potatis
<i>Onsdag</i> 27/11	Stekt saltsill Löksås Potatis	Sojafärssås Makaroner
<i>Torsdag</i> 28/11	Kött-& grönsakssoppa Mjukt bröd, Pålägg Tunnpannkaka	Fisk m. ostcreme Potatis
<i>Fredag</i> 29/11	Kotlettrad Gräddsås Potatis	Korv Forsell Ris/bulgur
<i>Lördag</i> 30/11	Gratinerad Kyckling m. örter Potatis Efterrätt	Gubbröra Potatis
<i>Söndag</i> 1/12 <i>Första advent</i> 	Färs a' la Lindström Sås Potatis Efterrätt	Pastasås m bacon Makaroner

<i>Vecka</i> 49	Lunch	Middag
<i>Måndag</i> 2/12	Raggmunk Skinkfräs Vitsås	Risgrynsgröt Mjukt bröd, pålägg Frukt
<i>Tisdag</i> 3/12	Grekisk färsbiff Tomatsås Potatis	Bostonfalu Potatismos
<i>Onsdag</i> 4/12	Fiskgryta med curry Potatis	Fläksås Potatis
<i>Torsdag</i> 5/12	Kyckling- & majssoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Tortellinigratäng
<i>Fredag</i> 6/12 <i>Finlands</i> <i>självständighetsdag</i> 	Korv och rotsaksgröta Potatis	Gräddstuvad pytt i panna Ägghalva Rödbetor
<i>Lördag</i> 7/12	Fransk köttgryta Potatis Efterrätt	Kokt skivad skinka Rotfruktsgratäng
<i>Söndag</i> 8/12 <i>Andra advent</i>	Panerad fiskfilé Dillsås Potatis Efterrätt	Kycklingbiff Dragonsås Stekt potatis