



ÖRNSKÖLDSVIKS KOMMUN

Höstmatsedel

Rönnens restaurang

Lunch
Välj mellan två maträtter

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	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 19/8	Köttbullar Sås Potatis	Ättikströmming Gräddfilssås Potatis
<i>Tisdag</i> 20/8	Bruna bönor Stekt fläsk	Potatisbullar med smak av bacon Vitås
<i>Onsdag</i> 21/8	Stekt saltsill Löksås Potatis	Ugnstekt korv Stuvad potatis
<i>Torsdag</i> 22/8	Kött- & grönsakssoppa Mjukt bröd, Pålägg Tunnpannkaka	Sojafärssås Makaroner
<i>Fredag</i> 23/8	Kotlettrad Gräddsås Potatis	Fisk m. ostcreme Potatis
<i>Lördag</i> 24/8	Gratinerad Kyckling m. örter Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 25/8	Färs a' la Lindström Sås Potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 35	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 26/8	Raggmunk Skinkfräs Vitsås	Pastasås m bacon Makaroner
<i>Tisdag</i> 27/8	Grekisk färsbiff Tomatsås Potatis	Gräddstuvad pytt i panna Ägghalva Rödbetor
<i>Onsdag</i> 28/8	Fiskgryta med curry Potatis	Bostonfalu Potatismos
<i>Torsdag</i> 29/8	Kyckling- & majssoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Fläksås Potatis
<i>Fredag</i> 30/8	Kebabgryta Ris	Tortellinigratäng
<i>Lördag</i> 31/8	Fransk köttgryta Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 1/9	Panerad fiskfilé Dillsås Potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 36	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 2/9	Chili sin carne Ris	Kycklingbiff Dragonsås Stekt potatis
<i>Tisdag</i> 3/9	Blodbröd Stekt fläsk Vitsås	Tunnpannkaka Sylt Grädde
<i>Onsdag</i> 4/9	Stekt fisk Remouladsås Potatis	Pannbiff Sås Potatis
<i>Torsdag</i> 5/9	Tomatsoppa med topping Mjukt bröd, pålägg Ostkaka	Köttkorv Rotmos
<i>Fredag</i> 6/9	Ugnsfärs Sås Potatis	Pepparrotskött Potatis
<i>Lördag</i> 7/9	Fläskkarré Plommonsås Stekt potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 8/9	Kycklingwokgryta Ris Efterrätt	

<i>Vecka</i> 37	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 9/9	Leverbiff Sås Potatis	Inlagd sill Ägghalva Gräddfilsås Potatis
<i>Tisdag</i> 10/9	Norrlandsgryta Ris	Äppelfalu Potatismos
<i>Onsdag</i> 11/9	Fiskpudding Smörsås Potatis	Stekt palt Lingonsylt
<i>Torsdag</i> 12/9	Mustig potatissoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Pastasås m. morot Pasta
<i>Fredag</i> 13/9	Örtagårdsstek Sås Potatisgratäng	Gräddstuvad pytt i panna Ägghalva Rödbetor
<i>Lördag</i> 14/9	Stekt fisk Trysundasås Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 15/9	Dillkyckling Potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 38	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 16/9	Kycklingkorv stroganoff Ris	Kassler/rökt skinka Svampsås Potatis
<i>Tisdag</i> 17/9	Köttfärssås Makaroner	Kalvsylta Rödbetssallad Potatismos KOLLA!
<i>Onsdag</i> 18/9	Stekt strömming Potatismos	Rotsaksplättar Ostsås
<i>Torsdag</i> 19/9	Ärtoppa vegetarisk Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Kalops Potatis Rödbetor
<i>Fredag</i> 20/9	Lasagne med keso och tomat Ostsås	Fiskburgare Dillsås Potatis
<i>Lördag</i> 21/9	Skinkstek Sås Stekt potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 22/9	Fiskgratäng m crabfish Potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 39	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 23/9	Kycklinggryta Med curry Ris	Färsjärpar Sås Potatis
<i>Tisdag</i> 24/9	Rimmad fläskbog Rotmos	Pölsa Potatis Rödbetor
<i>Onsdag</i> 25/9	Janssons frestelse Ägghalva Rödbetor	Blodpudding Vitsås Lingonsylt
<i>Torsdag</i> 26/9	Färssoppa Mjukt bröd, pålägg Mannagrynskaka Sylt	Ugnstekt korv Stuvade Makaroner
<i>Fredag</i> 27/9	Höstgryta med rotsaker Potatis	Fläskpannkaka Lingonsylt
<i>Lördag</i> 28/9	Kalaskyckling Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 29/9	Pannbiff, stekt lök Brunsås Stekt potatis Efterrätt	

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

FINSKA VECKAN 	<i>Denna vecka erbjuder vi några rätter som anknyter till finsk matkultur för att uppmärksamma att Örnsköldsviks kommun ingår i finskt förvaltningsområde.</i>	
Vecka 41	Alternativ 1	Alternativ 2
Måndag 7/10	Köttbullar Sås Potatis	Rökt kall kyckling Stuvade grönsaker Potatis
Tisdag 8/10	Kålpudding Sås Potatis	Potatisbullar med smak av bacon Vitås
Onsdag 9/10	Fisk på rotsaksbädd Potatis	Fläksås Potatis
Torsdag 10/10	Korvsoppa Mjukt rågbröd, Pålägg Tunnpannkaka	Köttfärssås Makaroner
Fredag 11/10	Kotlettrad Gräddsås Stekt Potatis	Fisk m. ostcreme Potatis
Lördag 12/10	Gratinerad Kyckling m. örter Potatis Efterrätt	
Söndag 13/10	Biff Lindström Sås Potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 42 	Alternativ 1 Musiktemavecka 	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 14/10	Ugnstekt korv Stuvade grönsaker	Pastasås m bacon Makaroner
<i>Tisdag</i> 15/10	Makaronipudding Skirat smör	Raggmunk Skinkfräs, vitsås Lingonsylt
<i>Onsdag</i> 16/10	Fisk med medelhavstäcke Kall örtsås Potatis	Gräddstuvad pytt i panna Ägghalva Rödbetor
<i>Torsdag</i> 17/10	Kycklingsoppa med kokos Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Morotsbullar Ostsås Stekt potatis
<i>Fredag</i> 18/10	Varmkorv Potatismos	Pastagrätäng m. köttfärs
<i>Lördag</i> 19/10	Fransk köttgryta Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 20/10	Panerad flundra Kall sås med äpple Potatis Efterrätt	


<i>Vecka</i> 43	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 21/10	Chili sin carne Ris	Ängsbiff Gräddsås Stekt potatis Inlagd gurka
<i>Tisdag</i> 22/10	Blodbröd Stekt fläsk Vitsås	Tunnpannkaka Sylt Grädde
<i>Onsdag</i> 23/10	Stekt fisk Remouladsås Potatis	Pannbiff Sås Potatis
<i>Torsdag</i> 24/10	Tomatsoppa med topping Mjukt bröd, pålägg Ostkaka	Köttkorv Rotmos
<i>Fredag</i> 25/10	Ugnsfärs Sås Potatis	Pepparrotskött Potatis
<i>Lördag</i> 26/10	Fläskkarré Plommonsås Stekt potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 27/10	Kycklingwokgryta Ris Efterrätt	

Vecka 44	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 28/10	Leverbiff Sås Potatis	Inlagd sill Ägghalva Gräddfilsås Potatis
<i>Tisdag</i> 29/10	Pastagrätäng med kyckling och paprikasås	Äppelfalu Potatismos
<i>Onsdag</i> 30/10	Fiskpudding Smörsås Potatis	Fläskpannkaka Lingonsylt
<i>Torsdag</i> 31/10 	Pumpasoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Pastasås m. morot Pasta
<i>Fredag</i> 1/11	Örtagårdsstek Sås Potatisgrätäng Efterrätt	Bostongryta Potatis
<i>Lördag</i> 2/11 <i>Alla helgons dag</i>	Bakad fisk med pesto och tomat Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 3/11	Apelsinkyckling Ris Efterrätt	

<i>Vecka</i> 45	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 4/11	Kycklingkorv stroganoff Ris	Kassler/rökt skinka Svampsås Potatis
<i>Tisdag</i> 5/11	Köttfärssås Makaroner	Kalvsylta Rödbetssallad Potatismos
<i>Onsdag</i> 6/11	Stekt strömming Potatismos	Rotsaksplättar Ostsås
<i>Torsdag</i> 7/11	Ärtoppa vegetarisk Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Kalops Potatis Rödbetor
<i>Fredag</i> 8/11	Lasagne med keso och tomat Ostsås	Fiskburgare Dillsås Potatis
<i>Lördag</i> 9/11	Skinkstek Sås Stekt potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 10/11 <i>Fars dag</i>	Fiskgratäng m crabfish Potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 46	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 11/11	Kycklinggryta med curry Ris	Färsjärpar Sås Potatis
<i>Tisdag</i> 12/11	Rimmad fläskbög Rotmos	Pölsa Potatis Rödbetor
<i>Onsdag</i> 13/11	Janssons frestelse Ägghalva Rödbetor	Blodpudding Vitsås Lingonsylt
<i>Torsdag</i> 14/11	Färssoppa Mjukt bröd, pålägg Mannagrynskaka Sylt	Ugnstekt korv Stuvade Makaroner
<i>Fredag</i> 15/11	Höstgryta med rotsaker Potatis	Fläskpannkaka Lingonsylt
<i>Lördag</i> 16/11	Kalaskyckling Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 17/11	Pannbiff, stekt lök Brunsås Stekt potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 47	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 18/11	Ost- och skinksås med rotsaker Makaroner	Päronfisk med paprika Potatis
<i>Tisdag</i> 19/11	Flygande Jacob Ris	Kycklinglevergryta m. grönsaker Potatis
<i>Onsdag</i> 20/11	Dragonfisk Potatis	Kassler/Skinka Broccoligratäng Potatis
<i>Torsdag</i> 21/11	Redd grönsakssoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Crepes med skinka och ost Ostsås
<i>Fredag</i> 22/11	Biff Stroganoff Ris	Köttkorv Senapssås Potatis
<i>Lördag</i> 23/11	Stekt fisk Trysundasås Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 24/11	Portergryta Potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 48	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 25/11	Köttbullar Sås Potatis	Rökt kall kyckling Stuvade grönsaker Potatis
<i>Tisdag</i> 26/11	Bruna bönor Stekt fläsk	Potatisbullar med smak av bacon Vitås
<i>Onsdag</i> 27/11	Stekt saltsill Löksås Potatis	Ugnstekt korv Stuvad potatis
<i>Torsdag</i> 28/11	Kött-& grönsakssoppa Mjukt bröd, Pålägg Tunnpannkaka	Sojafärssås Makaroner
<i>Fredag</i> 29/11	Kotlettrad Gräddsås Potatis	Fisk m. ostcreme Potatis
<i>Lördag</i> 30/11	Gratinerad Kyckling m. örter Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 1/12 <i>Första advent</i> 	Färs a´ la Lindström Sås Potatis Efterrätt	

<i>Vecka</i> 49	Alternativ 1	Alternativ 2
<i>Måndag</i> 2/12	Raggmunk Skinkfräs Vitsås	Pastasås m bacon Makaroner
<i>Tisdag</i> 3/12	Grekisk färsbiff Tomatsås Potatis	Gräddstuvad pytt i panna Ägghalva Rödbetor
<i>Onsdag</i> 4/12	Fiskgryta med curry Potatis	Bostonfalu Potatismos
<i>Torsdag</i> 5/12	Kyckling- & majssoppa Mjukt bröd, pålägg Tunnpannkaka	Fläsksås Potatis
<i>Fredag</i> 6/12 <i>Finlands självständighetsdag</i>	Korv och rotsaksgröta Potatis	Tortellinigratäng
<i>Lördag</i> 7/12	Fransk köttgryta Potatis Efterrätt	
<i>Söndag</i> 8/12 <i>Andra advent</i>	Panerad fiskfilé Dillsås Potatis Efterrätt	