



ÖRNSKÖLD SVIKS KOMMUN

Höstmatsedel Äldreomsorgen Kylt mat



*Två alternativ
Vecka 34-49 2019*

*Bjästa, Sidensjö, Bredbyn, Björna, Husum,
Gideå, Moliden*

Information

Vår matsedel för veckorna 34- 49 2019, för äldreomsorgens kylda mat, Örnsköldsviks Kommun.

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

Du kan välja mellan två maträtter alla dagar.

Lördagar medföljer en efterrätt.

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 dagliga alternativ.

- ***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, kostutvecklare Anna Persson,
Tel: 0660 - 88735

Smaklig måltid!



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

Matlexikon:

<u>Äppelfalu</u>	Falukorv med täcke av äpple, senap, lök, dragon och tomatpuré.
<u>Bostongryta</u>	Köttgryta med tomat, grönsaker, bostongurka och senap.
<u>Dillkyckling</u>	Syrlig och krämig kycklinggryta med smak av dill
<u>Korv Forsell</u>	Krämig korvgryta med smak av tomat.
<u>Kycklingkorvstroganoff</u>	Krämig kycklingkorvgryta med smak av tomat.
<u>Norrlandsgryta</u>	Krämig köttgryta med champinjoner, lök, messmör.
<u>Janssons frestelse</u>	Potatislåda med ansjovis, lök och grädde.
<u>Flygande Jacob</u>	Kycklinggratäng med grädde, chilisås, curry och banan. NÖTFRI
<u>Kalaskyckling</u>	Kyckling med en sås gjord på crème fraiche, grädde, senap och dragon
<u>Laxfärslimpa</u>	Ugnsfärs gjord på laxfärs.
<u>Dragonfisk</u>	Fiskgratäng med dragonkryddad vit sås.
<u>Nikkaluoktasoppa</u>	Vitkålssoppa med köttfärs smaksatt med sirap.
<u>Morotslåda</u>	Krämig gratäng med risk och morot
<u>Portergryta</u>	Köttgryta med porteröl, lök, svartvinbärssaft, enbär och timjan.
<u>Crepes</u>	Pannkaka med fyllning (t.ex. köttfärs, skinka/spenat, champinjon).
<u>Pastagrätäng Paprigano</u>	Pastagrätäng med kyckling i en krämig paprikasås.
<u>Ängsbiff</u>	Nötfärsbiff med svenska gula ärtor. Ekologiska råvaror.

Fortsättning på andra sidan.

Matlexikon:

<u>Biff/Färs a la Lindström</u>	Ugnsfärs med rödbetor.
<u>Mustig potatissoppa</u>	Potatis- och purjolöksoppa med skinka.
<u>Gratinerad kyckling m örter</u>	Kyckling m crème fraiche, champinjoner, senap, chilisås, kryddor.
<u>Boston falu</u>	Gratinerad korv med bostongurka, senap och ost.
<u>Fiskgryta med curry</u>	Fiskgryta med vit fisk, lax, ananas, purjolök, paprika, curry och mjölkprodukter.
<u>Kycklingwokgryta</u>	Kycklinggryta med kokosmjölk, wokgrönsaker och indiska kryddor.
<u>Kebabgryta</u>	Gryta med kebabkött av nötkött, lök, grädde, tomat.
<u>Fransk köttgryta</u>	Köttgryta med rödvin, lök, bacon, champinjoner, timjan o syltlök.
<u>Chili sin carne</u>	Färsgryta med vita bönor och tomat. <i>Vegetarisk.</i>
<u>Grekisk färsbiff</u>	Färsbiff med grekiska kryddor och fetaost.
<u>Sojafärssås</u>	Som köttfärssås fast med vegetarisk sojafärs, lök, tomat, kryddor.
<u>Stekt/ugnsstekt fisk</u>	Innebär fisk i säsong och kan variera mellan t.ex. torsk, sej, Hoki, Alaska Pollock och ibland lax.
<u>Tortellini</u>	Pastaknyten fyllda med spenat och ricottaost i krämig tomat och ostsås
<u>Köttfärsfrestelse</u>	Potatisgratäng med tacokryddad köttfärs.
<u>Fiskgratäng med crabfish</u>	Vit fisk med krämigt täcke av ost och krabbsmak (bitar av crabfish)

Med reservation för vissa avvikelser.




Med reservation för ändringar.

Vecka 34		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 19/8	Alt. 1	Ugnstekt kyckling, gräddsås, potatis		
	Alt. 2	Crepes med champinjoner, ostsås		
Tisdag 20/8	Alt. 1	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 2	Ättikströmming, gräddfilsås, potatis		
Onsdag 21/8	Alt. 1	Stekt fläsk, bruna bönor.		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon		
Torsdag 22/8	Alt. 1	Stekt sill, löksås, potatis		
	Alt. 2	Ugnstekt korv, stuvad potatis		
Fredag 23/8	Alt. 1	Kött & grönsakssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Färssås, vegetarisk, makaroner		
Lördag 24/8	Alt. 1	Kotlettrad, gräddsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fisk med ostkräm, potatis. Efterrätt		
Söndag 25/8	Alt. 1	Gratinerad kyckling m. örter, potatis		
	Alt. 2	Korv Forsell, ris		
Vecka 35		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 26/8	Alt. 1	Biff Lindström, sås, potatis		
	Alt. 2	Löksill, gräddfilsås, potatis		
Tisdag 27/8	Alt. 1	Raggmunk, skinkfräs		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta		
Onsdag 28/8	Alt. 1	Grekisk färsbiff, tomatsås, potatis		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 29/8	Alt. 1	Fiskgryta med curry, potatis		
	Alt. 2	Bostonfalu, potatismos		
Fredag 30/8	Alt. 1	Kyckling & majssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
Lördag 31/8	Alt. 1	Kebabgryta, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Tortellini med ost- och tomatsås. Efterrätt		
Söndag 1/9	Alt. 1	Fransk köttgryta, potatis		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna		

Vecka 36		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 2/9	Alt. 1	Panerad flundra, dillsås, potatis		
	Alt. 2	Rotfruktsgratäng med kokt skinka		
Tisdag 3/9	Alt. 1	Chili sin carne, ris		
	Alt. 2	Kycklingbiff, dragonsås, stekt potatis		
Onsdag 4/9	Alt. 1	Blodbröd, stekt fläsk, vitsås		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
Torsdag 5/9	Alt. 1	Ugnstekt fisk, remouladsås, potatis		
	Alt. 2	Pannbiff, sås, potatis		
Fredag 6/9	Alt. 1	Tomatsoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Köttkorv, rotmos		
Lördag 7/9	Alt. 1	Ugnsfärslimpa, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pepparrotskött, potatis. Efterrätt		
Söndag 8/9	Alt. 1	Fläskarré, plommonsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Kokt vit fisk, kall ansjovissås, potatis		
Vecka 37		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 9/9	Alt. 1	Kycklingwokgryta, ris		
	Alt. 2	Crepes med champinjon, ostsås		
Tisdag 10/9	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfilssås, potatis		
Onsdag 11/9	Alt. 1	Norrlandsgryta, ris		
	Alt. 2	Äppelfalu, potatismos		
Torsdag 12/9	Alt. 1	Fiskpudding, smörsås, potatis		
	Alt. 2	Stekt palt		
Fredag 13/9	Alt. 1	Mustig potatissoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Pastasås m. morot, pasta		
Lördag 14/9	Alt. 1	Örtagårdsstek, sås, potatisgratäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna. Efterrätt		
Söndag 15/9	Alt. 1	Stekt fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Ugnstekta korv, grönsaksstuvning, potatis		


Vecka 38		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 16/9	Alt. 1	Dillkyckling, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, lingonsås, potatismos		
Tisdag 17/9	Alt. 1	Kycklingkorvstroganoff, ris		
	Alt. 2	Rökt skinka, svampsås, potatis		
Onsdag 18/9	Alt. 1	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 19/9	Alt. 1	Stekt strömming, potatismos		
	Alt. 2	Rotsaksplättar, ostsås		
Fredag 20/9	Alt. 1	Ärtsoppa, vegetarisk. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Kalops, potatis		
Lördag 21/9	Alt. 1	Lasagne med keso, vegetarisk. Efterrätt		
	Alt. 2	Fiskburgare, dillsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 22/9	Alt. 1	Skinkstek, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Ugnstek kyckling, krämig örtsås, potatis		
Vecka 39		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 23/9	Alt. 1	Fiskgratäng m. crabfish, potatis		
	Alt. 2	Köttfärsfrestelse, gräddfil		
Tisdag 24/9	Alt. 1	Kycklinggryta m curry, ris		
	Alt. 2	Färsjärpe, sås, potatis		
Onsdag 25/9	Alt. 1	Rimmad bog, rotmos		
	Alt. 2	Pölsa, potatis		
Torsdag 26/9	Alt. 1	Janssons frestelse		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon		
Fredag 27/9	Alt. 1	Färssoppa, vegetarisk. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Ugnstek korv, stuvade makaroner		
Lördag 28/9	Alt. 1	Höstgryta med rotsaker, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fläskpannkaka. Efterrätt		
Söndag 29/9	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis		
	Alt. 2	Laxfärslimpa, kall sås, potatis		

Vecka 40		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 30/9	Alt. 1	Pannbiff, stekt lök, stekt potatis		
	Alt. 2	Rökt kall skinka, mimosasallad, potatis		
Tisdag 1/10	Alt. 1	Ost- och skinksås m. rotsaker, makaroner		
	Alt. 2	Päronfisk med paprika, potatis		
Onsdag 2/10	Alt. 1	Flygande Jacob, ris		
	Alt. 2	Levergryta m. grönsaker, potatis		
Torsdag 3/10	Alt. 1	Dragonfisk, potatis		
	Alt. 2	Kassler, broccoligratäng, potatis		
Fredag 4/10	Alt. 1	Redd grönsakssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Lördag 5/10	Alt. 1	Biff stroganoff, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis. Efterrätt		
Söndag 6/10	Alt. 1	Stekt fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		
Vecka 41		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>	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 7/10	Alt. 1	Portergryta, potatis		
	Alt. 2	Crepes med skinka och ost, ostsås		
Tisdag 8/10	Alt. 1	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 2	Rökt kyckling, stuvade grönsaker, potatis		
Onsdag 9/10	Alt. 1	Kålpudding, sås, potatis		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon		
Torsdag 10/10	Alt. 1	Fisk på rotsaksbädd, potatis		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
Fredag 11/10	Alt. 1	Korvsoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Köttfärssås, makaroner		
Lördag 12/10	Alt. 1	Kotlettrad, gräddsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fisk med ostkräm, potatis. Efterrätt		
Söndag 13/10	Alt. 1	Gratinerad kyckling m. örter, potatis		
	Alt. 2	Morotslåda, ostsås, skinka		

Vecka 42		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 14/10	Alt. 1	Biff Lindström, sås, potatis		
	Alt. 2	Ättikströmming, gräddfilssås, potatis		
Tisdag 15/10	Alt. 1	Ugnstekt korv, stuvade grönsaker, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta		
Onsdag 16/10	Alt. 1	Makaronipudding, skirat smör		
	Alt. 2	Raggmunk, skinkfräs		
Torsdag 17/10	Alt. 1	Fisk m medelhavstäck, kall örtsås, potatis		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Fredag 18/10	Alt. 1	Kycklingsoppa med kokosmjölk. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Morotsbullar, vegetariska, ostsås, stekt potatis		
Lördag 19/10	Alt. 1	Varmkorv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastagrätäng m köttfärs. Efterrätt		
Söndag 20/10	Alt. 1	Fransk köttgryta, potatis		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna		
Vecka 43		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 21/10	Alt. 1	Panerad flundra, kall sås med äpple, potatis		
	Alt. 2	Rotfruktsgrätäng med kokt skinka		
Tisdag 22/10	Alt. 1	Chili sin carne, ris		
	Alt. 2	Ängsbiff, gräddsås, stekt potatis		
Onsdag 23/10	Alt. 1	Blodbröd, stekt fläsk, vitsås.		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
Torsdag 24/10	Alt. 1	Ugnstekt fisk, kall remouladsås, potatis		
	Alt. 2	Pannbiff, sås, potatis		
Fredag 25/10	Alt. 1	Tomatsoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Köttkorv, rotmos		
Lördag 26/10	Alt. 1	Ugnsfärslimpa, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pepparrotskött, potatis. Efterrätt		
Söndag 27/10	Alt. 1	Fläskkarré, plommonsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Kokt vit fisk, kall ansjovissås, potatis		

Vecka 44		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 28/10	Alt. 1	Kycklingwokgryta, ris		
	Alt. 2	Crepes med champinjoner, ostsås		
Tisdag 29/10	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfilssås, potatis		
Onsdag 30/10	Alt. 1	Pastagrätäng Paprigano med kyckling		
	Alt. 2	Äppelfalu, potatismos		
Torsdag 31/10	Alt. 1	Fiskpudding, smörsås, potatis		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
Fredag 1/11	Alt. 1	Pumpasoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Krämig morotssås, makaroner		
Lördag 2/11 <i>Alla helgons dag</i>	Alt. 1	Örtagårdsstek, sås, potatisgrätäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Bostongryta, potatis. Efterrätt		
Söndag 3/11	Alt. 1	Bakad fisk m basilikasås och tomat, potatis		
	Alt. 2	Ugnstekt korv, stuvade grönsaker, potatis		
Vecka 45		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 4/11	Alt. 1	Apelsinkyckling, ris		
	Alt. 2	Köttbullar, lingonsås, potatismos		
Tisdag 5/11	Alt. 1	Kycklingkorvstroganoff, ris		
	Alt. 2	Kassler, svampsås, potatis		
Onsdag 6/11	Alt. 1	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 7/11	Alt. 1	Stekt strömming, potatismos		
	Alt. 2	Rotsaksplättar, ostsås		
Fredag 8/11	Alt. 1	Ärtsoppa, vegetarisk. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Kalops, potatis		
Lördag 9/11	Alt. 1	Lasagne med keso, vegetarisk. Efterrätt		
	Alt. 2	Fiskburgare, dillsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 10/11 <i>Fars dag</i>	Alt. 1	Skinkstek, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Ugnstekt kyckling, krämig örtsås, potatis		

Vecka 46		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 11/11	Alt. 1	Fiskgratäng m. crabfish, potatis		
	Alt. 2	Köttfärsfrestelse, gräddfil		
Tisdag 12/11	Alt. 1	Kycklinggryta m curry, ris		
	Alt. 2	Färsjärpe, sås, potatis		
Onsdag 13/11	Alt. 1	Rimmad bog, rotmos		
	Alt. 2	Pölsa, potatis		
Torsdag 14/11	Alt. 1	Janssons frestelse		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon		
Fredag 15/11	Alt. 1	Färssoppa, vegetarisk. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Ugnstekt korv, stuvade makaroner		
Lördag 16/11	Alt. 1	Höstgryta med rotsaker, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fläskpannkaka. Efterrätt		
Söndag 17/11	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis		
	Alt. 2	Laxfärslimpa, kall sås, potatis		
Vecka 47		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 18/11	Alt. 1	Pannbiff, stekt lök, stekt potatis		
	Alt. 2	Rökt kall skinka, mimosasallad, potatis		
Tisdag 19/11	Alt. 1	Ost- och skinksås m. rotsaker, makaroner		
	Alt. 2	Päronfisk med paprika, potatis		
Onsdag 20/11	Alt. 1	Flygande Jacob, ris		
	Alt. 2	Levergryta m. grönsaker, potatis		
Torsdag 21/11	Alt. 1	Dragonfisk, potatis		
	Alt. 2	Kassler, broccoligratäng, potatis		
Fredag 22/11	Alt. 1	Redd grönsakssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Lördag 23/11	Alt. 1	Biff stroganoff, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis. Efterrätt		
Söndag 24/11	Alt. 1	Stekt fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		

Vecka 48		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 25/11	Alt. 1	Portergryta, potatis		
	Alt. 2	Crepes med skinka och ost, ostsås		
Tisdag 26/11	Alt. 1	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 2	Rökt kyckling, stuvade grönsaker, potatis		
Onsdag 27/11	Alt. 1	Stekt fläsk, bruna bönor.		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon		
Torsdag 28/11	Alt. 1	Stekt sill, löksås, potatis		
	Alt. 2	Ugnstekt korv, stuvad potatis		
Fredag 29/11	Alt. 1	Kött & grönsakssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Färssås, vegetarisk, makaroner		
Lördag 30/11	Alt. 1	Kotletterad, gräddsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fisk med ostkräm, potatis. Efterrätt		
Söndag 1/12 <i>Första advent</i>	Alt. 1	Gratinerad kyckling m. örter, potatis		
	Alt. 2	Korv Forsell, ris		
Vecka 49		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 2/12	Alt. 1	Biff Lindström, sås, potatis		
	Alt. 2	Löksill, gräddfilsås, potatis		
Tisdag 3/12	Alt. 1	Raggmunk, skinkfräs		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta		
Onsdag 4/12	Alt. 1	Grekisk färsbiff, tomatsås, potatis		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 5/12	Alt. 1	Fiskgryta med curry, potatis		
	Alt. 2	Bostonfalu, potatismos		
Fredag 6/12  <i>Finlands självständighetsdag</i>	Alt. 1	Kyckling & majssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Kåldolmar, sås, potatis		
Lördag 7/12	Alt. 1	Korv- och rotsaksgryta, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Tortellini med ost- och tomatsås. Efterrätt		
Söndag 8/12 <i>Andra advent</i>	Alt. 1	Fransk köttgryta, potatis		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna		