



ÖRNSKÖLD SVIKS KOMMUN

Höstmatsedel Äldreomsorgen Kylad mat



*Två alternativ
Vecka 34-49 2020*

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

Information

Höstmatsedel för veckorna 34- 49, för äldreomsorgens kyllda 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.***

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

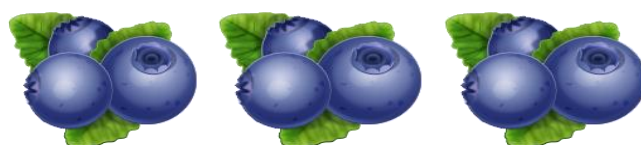
(gäller ej vid akut frånvaro som t.ex sjukhusvistelse)

Om du saknar telefonnummer till din hemtjänstgrupp kan du ringa växeln på tel. **0660-88000**

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

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:

Gratinerad kyckling m örter Kyckling m crème fraiche, champinjoner, senap, chilisås, kryddor.

Boston falu Gratinerad korv med bostongurka, senap och ost.

Biff/Färs a la Lindström Ugnsfärs med rödbetor.

Pastasås m hummersmak Krämig sås med crabfish, ärtor, hummerfond, lök och dill

Fiskgryta med lax Fiskgryta med vit fisk, lax, ananas, purjolök, paprika, curry och mjölkprodukter.

Farmors kycklingsoppa Kycklingsoppa med rotsaker, potatis och timjan

Tortellini Pastaknyten fyllda med spenat och ricottaost i krämig tomat och ostsås

Kebabgryta Gryta med kebabkött av nötkött, lök, grädde, tomat.

Fransk köttgryta Köttgryta med rödvin, lök, bacon, champinjoner, timjan o syltlök.

Västerhavsfisk Panerad, sprödbakad fisk av torsk och rödspätta.

Chili sin carne Färsgryta med vita bönor och tomat. *Vegetarisk.*

Bulgur Smakrika och fiberrika gryn av durumvete som serveras som ett miljövänligare alternativ till ris

Kycklingwokgryta Kycklinggryta med kokosmjölk, wokgrönsaker och indiska kryddor.

Äppelfalu Falukorv med täcke av äpple, senap, lök, dragon och tomatpuré.

Pastagrätäng Paprigano Pastagrätäng med kyckling i en krämig paprikasås.

Stekt/ugnsstekt fisk Innebär fisk i säsong och kan variera mellan t.ex. torsk, sej, Hoki, Alaska Pollock och ibland lax.

Fortsättning på andra sidan.

Med reservation för ändringar.

Matlexikon:

<u>Kycklingkorvstroganoff</u>	Krämig kycklingkorvgryta med smak av tomat.
<u>Sojafärssås</u>	Som köttfärssås fast med vegetarisk sojafärs, lök, tomat, kryddor.
<u>Kycklinggryta á la chile</u>	Krämig mild kycklinggryta med smak av tomat och chili.
<u>Köttfärsfrestelse</u>	Potatisgratäng med tacokryddad köttfärs.
<u>Janssons frestelse</u>	Potatislåda med ansjovis, lök och grädde.
<u>Höstsoppa</u>	Krämig soppa m blomkål, palsternacka, champinjon, lök
<u>Köttraqu med svamp</u>	Krämig köttgryta med champinjoner, lök, messmör.
<u>Laxfärslimpa</u>	Ugnsfärs gjord på laxfärs.
<u>Kalaskyckling</u>	Kyckling med en sås gjord på crème fraiche, grädde, senap och dragon
<u>Dragonfisk</u>	Fiskgratäng med dragonkryddad vit sås.
<u>Crepes</u>	Pannkaka med fyllning (t.ex. köttfärs, skinka/spenat, champinjon).
<u>Kreolsk gryta</u>	Fläskgryta med kryddig korv, syltlök, oliver, gurka och paprika.

Med reservation för vissa avvikelser.



Med reservation för ändringar.

Vecka 34		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 17/8	Alt. 1	Kreolsk gryta, potatis		
	Alt. 2	Äggstanning, skinkstuvning, potatis		
Tisdag 18/8	Alt. 1	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med morot, pasta		
Onsdag 19/8	Alt. 1	Stekt fläsk, bruna bönor.		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Torsdag 20/8	Alt. 1	Stekt salt sill, löksås, potatis		
	Alt. 2	Bostonfalu, potatismos		
Fredag 21/8	Alt. 1	Kött & grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttfärssås, makaroner		
Lördag 22/8	Alt. 1	Kotletterad, gräddsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fisk med ostkräm, potatis. Efterrätt		
Söndag 23/8	Alt. 1	Gratinerad kyckling m. örter, potatis		
	Alt. 2	Korv- och rotsaksgryta, potatis		
Vecka 35		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 24/8	Alt. 1	Biff Lindström, sås, potatis		
	Alt. 2	Löksill, gräddfilsås, potatis		
Tisdag 25/8	Alt. 1	Ugnstekt korv, stuvad potatis		
	Alt. 2	Pastasås med hummersmak, pasta		
Onsdag 26/8	Alt. 1	Kycklingköttbullar, dragonsås, pasta		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 27/8	Alt. 1	Fiskgryta med lax, potatis		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 28/8	Alt. 1	Kycklingsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
Lördag 29/8	Alt. 1	Kebabgryta, ris Efterrätt		
	Alt. 2	Tortellini med spenat, ost och tomatsås. Efterrätt		
Söndag 30/8	Alt. 1	Fransk köttgryta, potatis		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna		

Vecka 36		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 31/8	Alt. 1	Västerhavsfisk, kall gräddfilssås m äpple, potatis		
	Alt. 2	Kokt skivad skinka, rotfruktsgratäng		
Tisdag 1/9	Alt. 1	Chili sin carne, bulgur		
	Alt. 2	Kycklingbiff, dragonsås, stekt potatis		
Onsdag 2/9	Alt. 1	Stekt fläsk, vitsås, blodbröd.		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
Torsdag 3/9	Alt. 1	Panerad fisk, remouladsås, potatis		
	Alt. 2	Pannbiff, brunås, potatis		
Fredag 4/9	Alt. 1	Tomatsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttkorv, rotmos		
Lördag 5/9	Alt. 1	Ugnsfärs, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta. Efterrätt		
Söndag 6/9	Alt. 1	Fläskkarré, plommonsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Fisk m. tomat- och purjo, potatis		
Vecka 37		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 7/9	Alt. 1	Kycklingwokgryta, ris		
	Alt. 2	Crepes med champinjoner, ostsås		
Tisdag 8/9	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis		
Onsdag 9/9	Alt. 1	Pastagrätäng Paprigano med kyckling		
	Alt. 2	Äppelfalu, potatismos		
Torsdag 10/9	Alt. 1	Fiskpudding, smörsås, potatis		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
Fredag 11/9	Alt. 1	Purjo-potatissoppa Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Pastasås m. morot, pasta		
Lördag 12/9	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatisgratäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Kalops, potatis. Efterrätt		
Söndag 13/9	Alt. 1	Stekt fisk, kall örtsås, potatis		
	Alt. 2	Ugnsstekt korv, grönsaksstuvning, potatis		


Vecka 38		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 14/9	Alt. 1	Ugnsstekt kyckling, krämig örtsås, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, lingonsås, potatismos		
Tisdag 15/9	Alt. 1	Kycklingkorvstroganoff, potatis		
	Alt. 2	Rökt skinka, svampsås, potatis		
Onsdag 16/9	Alt. 1	Sojafärssås, makaroner		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 17/9	Alt. 1	Stekt strömming, potatismos		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 18/9	Alt. 1	Ärtsoppa, vegetarisk. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fläskgryta med lingon, potatis.		
Lördag 19/9	Alt. 1	Vegetarisk lasagne med keso och tomat, ostsås. Efterrätt		
	Alt. 2	Fiskburgare, dillsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 20/9	Alt. 1	Skinkstek, gräddsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Kycklinggryta á la Chile, bulgur		
Vecka 39		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 21/9	Alt. 1	Fiskgratäng m. vitvinssås, potatis		
	Alt. 2	Köttfärsfrestelse, kall sås		
Tisdag 22/9	Alt. 1	Paprikasås m kycklingkorv och majs, bulgur		
	Alt. 2	Färsjärpe, sås, potatis		
Onsdag 23/9	Alt. 1	Rimmad bog, rotmos		
	Alt. 2	Pölsa, potatis		
Torsdag 24/9	Alt. 1	Janssons frestelse		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon		
Fredag 25/9	Alt. 1	Höstsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Ugnsstekt korv, stuvade makaroner		
Lördag 26/9	Alt. 1	Köttragu med svamp, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastagrätäng med köttfärs. Efterrätt		
Söndag 27/9	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis		
	Alt. 2	Laxfärslimpa, kall sås, potatis		

Vecka 40		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 28/9	Alt. 1	Pannbiff, stekt lök, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Rökt kall skinka, mimosasallad, potatis		
Tisdag 29/9	Alt. 1	Ost- och skinksås m. rotsaker, makaroner		
	Alt. 2	Fisk på rotsaksbädd, potatis		
Onsdag 30/9	Alt. 1	Kålpudding, sås, potatis		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 1/10	Alt. 1	Dragonfisk, potatis		
	Alt. 2	Kassler/skinka, broccoligratäng, potatis		
Fredag 2/10	Alt. 1	Redd grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Kycklinglevergryta m. grönsaker, potatis		
Lördag 3/10	Alt. 1	Biff stroganoff, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis. Efterrätt		
Söndag 4/10	Alt. 1	Panerad fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		
Vecka 41		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 5/10	Alt. 1	Kreolsk gryta, potatis		
	Alt. 2	Crepes med skinka och ost, ostsås		
Tisdag 6/10	Alt. 1	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 2	Rökt skivad kyckling, stuvade grönsaker, potatis		
Onsdag 7/10	Alt. 1	Stekt fläsk, bruna bönor.		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Torsdag 8/10	Alt. 1	Stekt salt sill, löksås, potatis		
	Alt. 2	Bostonfalu, potatismos		
Fredag 9/10	Alt. 1	Kött & grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttfärssås, makaroner		
Lördag 10/10	Alt. 1	Kotlettrad, gräddsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fisk med ostkräm, potatis. Efterrätt		
Söndag 11/10	Alt. 1	Gratinerad kyckling m. örter, potatis		
	Alt. 2	Korv- och rotsaksgryta, potatis		

Vecka 42		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 12/10	Alt. 1	Biff Lindström, sås, potatis		
	Alt. 2	Löksill, gräddfilsås, potatis		
Tisdag 13/10	Alt. 1	Ugnsstekt korv, stuvad potatis		
	Alt. 2	Pastasås med hummersmak, pasta		
Onsdag 14/10	Alt. 1	Kycklingköttbullar, dragonsås, pasta		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 15/10	Alt. 1	Fiskgryta med lax, potatis		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 16/10	Alt. 1	Kycklingsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
Lördag 17/10	Alt. 1	Kebabgryta, ris Efterrätt		
	Alt. 2	Tortellini med spenat, ost och tomatsås. Efterrätt		
Söndag 18/10	Alt. 1	Fransk köttgryta, potatis		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna		
Vecka 43		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 19/10	Alt. 1	Västerhavsfisk, kall gräddfilsås m äpple, potatis		
	Alt. 2	Kokt skivad skinka, rotfruktsgratäng		
Tisdag 20/10	Alt. 1	Chili sin carne, bulgur		
	Alt. 2	Kycklingbiff, dragonsås, stekt potatis		
Onsdag 21/10	Alt. 1	Stekt fläsk, vitsås, blodbröd.		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
Torsdag 22/10	Alt. 1	Panerad fisk, remouladsås, potatis		
	Alt. 2	Pannbiff, brunsås, potatis		
Fredag 23/10	Alt. 1	Tomatsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttkorv, rotmos		
Lördag 24/10	Alt. 1	Ugnsfärs, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta. Efterrätt		
Söndag 25/10	Alt. 1	Fläskkarré, plommonsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Fisk m. tomat- och purjo, potatis		

Vecka 44		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 26/10	Alt. 1	Kycklingwokgryta, ris		
	Alt. 2	Crepes med champinjoner, ostsås		
Tisdag 27/10	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis		
Onsdag 28/10	Alt. 1	Pastagrätäng Paprigano med kyckling		
	Alt. 2	Äppelfalu, potatismos		
Torsdag 29/10	Alt. 1	Fiskpudding, smörsås, potatis		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
Fredag 30/10	Alt. 1	Pumpasoppa Tunnpennkaka		
	Alt. 2	Pastasås m. morot, pasta		
Lördag 31/10 <i>Alla helgons dag</i>	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatisgrätäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Kalops, potatis. Efterrätt		
Söndag 1/11	Alt. 1	Stekt fisk, kall örtsås, potatis		
	Alt. 2	Ugnsstekt korv, grönsaksstuvning, potatis		
Vecka 45		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 2/11	Alt. 1	Ugnsstekt kyckling, krämig örtsås, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, lingonsås, potatismos		
Tisdag 3/11	Alt. 1	Kycklingkorvstroganoff, potatis		
	Alt. 2	Rökt skinka, svampsås, potatis		
Onsdag 4/11	Alt. 1	Sojafärssås, makaroner		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 5/11	Alt. 1	Stekt strömming, potatismos		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 6/11	Alt. 1	Ärtsoppa, vegetarisk. Tunnpennkaka		
	Alt. 2	Fläskgryta med lingon, potatis.		
Lördag 7/11	Alt. 1	Vegetarisk lasagne med keso och tomat, ostsås. Efterrätt		
	Alt. 2	Fiskburgare, dillsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 8/11 <i>Fars dag</i>	Alt. 1	Skinkstek, gräddsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Kycklinggryta á la Chile, bulgur		

Vecka 46		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 9/11	Alt. 1	Fiskgratäng m. vitvinsås, potatis		
	Alt. 2	Köttfärsfrestelse, kall sås		
Tisdag 10/11	Alt. 1	Paprikasås m kycklingkorv och majs, bulgur		
	Alt. 2	Färsjärpe, sås, potatis		
Onsdag 11/11	Alt. 1	Rimmad bog, rotmos		
	Alt. 2	Pölsa, potatis		
Torsdag 12/11	Alt. 1	Janssons frestelse		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon		
Fredag 13/11	Alt. 1	Höstsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Ugnsstekt korv, stuvade makaroner		
Lördag 14/11	Alt. 1	Köttragu med svamp, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastagrätäng med köttfärs. Efterrätt		
Söndag 15/11	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis		
	Alt. 2	Laxfärslimpa, kall sås, potatis		
Vecka 47		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 16/11	Alt. 1	Pannbiff, stekt lök, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Rökt kall skinka, mimosasallad, potatis		
Tisdag 17/11	Alt. 1	Ost- och skinksås m. rotsaker, makaroner		
	Alt. 2	Fisk på rotsaksbädd, potatis		
Onsdag 18/11	Alt. 1	Kålpudding, sås, potatis		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 19/11	Alt. 1	Dragonfisk, potatis		
	Alt. 2	Kassler/skinka, broccoligratäng, potatis		
Fredag 20/11	Alt. 1	Redd grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Kycklinglevergryta m. grönsaker, potatis		
Lördag 21/11	Alt. 1	Biff stroganoff, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis. Efterrätt		
Söndag 22/11	Alt. 1	Panerad fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		

Vecka 48		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 23/11	Alt. 1	Kreolsk gryta, potatis		
	Alt. 2	Crepes med skinka och ost, ostsås		
Tisdag 24/11	Alt. 1	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 2	Rökt skivad kyckling, stuvade grönsaker, potatis		
Onsdag 25/11	Alt. 1	Stekt fläsk, bruna bönor.		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Torsdag 26/11	Alt. 1	Stekt salt sill, löksås, potatis		
	Alt. 2	Bostonfalu, potatismos		
Fredag 27/11	Alt. 1	Kött & grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttfärssås, makaroner		
Lördag 28/11	Alt. 1	Kotlettrad, gräddsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fisk med ostkräm, potatis. Efterrätt		
Söndag 29/11 <i>Första advent</i>	Alt. 1	Gratinerad kyckling m. örter, potatis		
	Alt. 2	Korv- och rotsaksgryta, potatis		
Vecka 49		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 30/11	Alt. 1	Biff Lindström, sås, potatis		
	Alt. 2	Löksill, gräddfälsås, potatis		
Tisdag 1/12	Alt. 1	Ugnsstekt korv, stuvad potatis		
	Alt. 2	Pastasås med hummersmak, pasta		
Onsdag 2/12	Alt. 1	Kycklingköttbullar, dragonsås, pasta		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 3/12	Alt. 1	Fiskgryta med lax, potatis		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 4/12	Alt. 1	Kycklingsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
Lördag 5/12	Alt. 1	Kebabgryta, ris Efterrätt		
	Alt. 2	Tortellini m spenat, ost & tomatsås. Efterrätt		
Söndag 6/12  <i>Finlands självständighetsdag</i>	Alt. 1	Kåldolmar, sås, potatis		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna		