



Lingbo Sommarmatsedel

Kyld mat



Vecka 22- 33 2020

Nedanstående veckor avviker från ordinarie veckomatsedel:

- Vecka 22 Pingstafton, Pingstdagen
- Vecka 23 lördag 6/6 Nationaldagen
- Vecka 25 fredag-söndag endast två rätter att välja på samt efterrätt midsommarafton och midsommardagen



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 genomvarm. Lägg upp portionen på tallrik. Servera.



Information

Sommarmatsedel för veckorna 22- 33, 2020 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 tunnpannkaka. Kokta grönsaker skrivs inte ut i matsedeln.

Måltiden bör alltid kompletteras med tillbehör, dvs. dryck, smör, bröd.

Mellan måltiderna är det viktigt att äta bra mellanmål som kompletterar huvudmålen.

Matsedeln består av två rullande, dagliga maträtter och två stående alternativ under en fyraveckors period. Lördagar medföljer en efterrätt.

Maten tillagas vid Lingbo kök. Midsommarafton, midsommardagen och söndag 21/6 erbjuds endast två alternativ.

Med reservation för ev. ändringar

- **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)

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 eller
Kostutvecklare Mona Burström tel. 0660-88146

Smaklig måltid!





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

Lingbo Sommar 2020

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>Kycklinggryta med curry</u>	Kyckling med lök, curry, matyoghurt, äpple och mangochutney.
<u>Fransk kycklinggryta</u>	Kyckling, smältost, grädde, fransk senap, paprika, basilika, buljong
<u>Kalaskyckling</u>	Kyckling med en sås gjord på crème fraiche, grädde, senap och dragon.
<u>Crepes</u>	pannkaka med fyllning (t.ex. köttfärs, skinka/spenat).
<u>Kasslergryta</u>	Kassler, crème fraiche, lök, paprika, curry.
<u>Gratinerad kyckling med örter</u>	Kyckling m crème fraiche, champinjoner, senap, chilisås, kryddor.
<u>Kebabgryta</u>	Gryta med kebabkött av nötkött, lök, grädde, tomat.
<u>Bostonfalu</u>	Gratinerad korv med bostongurka, senap och ost.
<u>Fisk Elisabeth</u>	Vit fisk med krämigt täcke av tomat, purjo, paprika, champinjoner & dill
<u>Köttgryta bonjour</u>	Köttgryta med paprika, purjolök, ostkräm och kryddor (bl.a. curry).
<u>Festlig fiskgryta</u>	Fisktärningar, i vitvinsås med lök, tomatpuré, räkor, kryddor
<u>Tomatsoppa</u>	Krämig tomatsoppa med röda linser och örter
<u>Högbosoppa</u>	Krämig soppa med morotspure och purjolök
<u>Krämig kycklinggryta</u>	Kyckling, lök, paprika, timjan
<u>Rödbetsbiff</u>	Vegetarisk biff med rödbetor
<u>Fiskgratäng med mango</u>	Fisk, ostcreme, mjölk, crème fraiche, buljong, mangopure, mangochutney kryddor



Matlexikon:

<u>Vegetarisk wokgryta</u>	Vegetariska grytbitar, wokgrönsaker, kokosgrädde, tikka masala kryddmix, kryddor
<u>Grönsakspytt i panna</u>	Vegetarisk Grönsakspytt i panna med grönsaker, rotfrukter, lök, bönor, potatis
<u>Grönsaksbiff</u>	Vegetarisk biff, morot, ris, kikärtor, broccoli, lök, kryddor
<u>Biff à la Lindström</u>	Färsbiff med köttfärs, rödbetor, lök, kaporis, kryddor
<u>Tortellinigratäng</u>	Tortellini med ricotta, spenat, krossade tomater, paprika, mjölk, grädde, ost, buljong, vitlök, kryddor
<u>Senapskyckling</u>	Kyckling, senap, crème fraiche, gräslök, lök, buljong, kryddor
<u>Flygande Jakob</u>	Kyckling, bacon, grädde, mjölk, banan, curry, vitlök, chilisås, kryddor
<u>Fläskgryta med curry</u>	Fläskkött, purjolök, paprika, ananas, grädde, buljong, curry, kryddor
<u>Köttragu</u>	Gryta med kebabsplit av nötkött, champinjoner, lök, grädde, senap, mes-smör, kryddor
<u>Fläskgryta med lingon</u>	Gryta med grytbitar av fläskkött, morot, grädde, mjölk, lingonsylt, lök, kryddor

Med reservation för vissa avvikelser.




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

Vecka 22	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 25/5	Alt. 1	Ost- och skinksås med rotsaker, makaroner		
	Alt. 2	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Tisdag 26/5	Alt. 1	Laxbullar, citronsås, potatis		
	Alt. 2	Pytt i panna		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Onsdag 27/5	Alt. 1	Kalvsylta, rödbetssallad, potatis		
	Alt. 2	Tortellinigratäng med ost och tomatås		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Torsdag 28/5	Alt. 1	Grönärtpurésoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fläskkorv, senapssås, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Fredag 29/5	Alt. 1	Biff Lindström, sås, potatis		
	Alt. 2	Varm korv, potatismos		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Lördag 30/5 Pingstafton	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatisgratäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Crepes med köttfärs, ostsås. Efterrätt		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör. Efterrätt		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis. Efterrätt		
Söndag 31/5 Pingstdagen	Alt. 1	Festlig fiskgryta, potatis		
	Alt. 2	Pannbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

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

Vecka 23	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 1/6	Alt. 1	Korv Forsell ris		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Tisdag 2/6	Alt. 1	Stekt panerad fisk, kall sås, potatis		
	Alt. 2	Rökt kall skinka, potatissallad		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Onsdag 3/6	Alt. 1	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 2	Färsbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör.		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis.		
Torsdag 4/6	Alt. 1	Tomatsoppa. Ekologisk pannkaka.		
	Alt. 2	Fransk kycklinggryta, potatis.		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör.		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis.		
Fredag 5/6	Alt. 1	Kotlettrad, gräddsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Korv- och rotsaksgryta, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Lördag 6/6 <i>Sveriges national- dag</i> 	Alt. 1	Laxpudding, smörsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör. Efterrätt		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis. Efterrätt		
Söndag 7/6	Alt. 1	Senapskyckling, ris, potatis		
	Alt. 2	Ättikströmming, gräddfilsås, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		

Smaklig måltid!

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

Vecka 24	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 8/6	Alt. 1	Bostonfalu, potatismos		
	Alt. 2	Raggmunk, skinkfräs		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Tisdag 9/6	Alt. 1	Kebabgryta, ris		
	Alt. 2	Crepes med svamp, ostsås		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Onsdag 10/6	Alt. 1	Stekt strömming, potatismos		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Torsdag 11/6	Alt. 1	Morotssoppa, Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Fredag 12/6	Alt. 1	Köttgryta bonjour, potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Lördag 13/6	Alt. 1	Kassler, champinjonsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Rotsaksplättar, ostsås. Efterrätt		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör. Efterrätt		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis. Efterrätt		
Söndag 14/6	Alt. 1	Flygande Jakob, ris		
	Alt. 2	Kokt kall skinka, mimosasallad, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.



Matsedel

Helt abonnemang – välj 28 måltider.

Halvt abonnemang – välj 14 måltider

Vecka 25	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 15/6	Alt. 1	Köttbullar, sås potatis		
	Alt. 2	Tunnpannkaka, Ekologisk		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Tisdag 16/6	Alt. 1	Rödbetsbiff, kall sås, potatis		
	Alt. 2	Varm korv, potatismos		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Onsdag 17/6	Alt. 1	Ost- och skinksås med rotsaker, pasta		
	Alt. 2	Fiskgratäng med mango, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Torsdag 18/6	Alt. 1	Broccolisoppa, Ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Kalops, potatis		
	Alt. 3	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 4	Fiskburgare, sås, potatis		
Fredag 19/6 Midsommar- afton	Alt. 1	Inkokt lax, örtsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Fläskfilé, champinjonsås, stekt potatis. Efterrätt Midsommarafton, midsommardagen och söndag 21/6 erbjuds endast två alternativ.		
Lördag 20/6 Midsommar- dagen	Alt. 1	Skinkstek, gräddsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Biff Lindström, sås, potatis. Efterrätt		
Söndag 21/6	Alt. 1	Stekt kyckling, rosépepparsås, potatis		
	Alt. 2	Matjessill, gräddfilssås, potatis		



Smaklig måltid!

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

Vecka 26	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 22/6	Alt. 1	Chili sin carne, ris		
	Alt. 2	Ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Tisdag 23/6	Alt. 1	Kycklingköttbullar, tomatsås, potatis		
	Alt. 2	Kinagryta, ris		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Onsdag 24/6	Alt. 1	Stekt panerad fisk, remouladsås, potatis		
	Alt. 2	Rökt kall kyckling, mimosasallad, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Torsdag 25/6	Alt. 1	Kött- och grönsakssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Karibisk grönsaksbiff, currysås, potatismos		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Fredag 26/6	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Fisk med ostcreme, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Lördag 27/6	Alt. 1	Fläskkarré, plommonsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pytt i panna. Efterrätt		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 28/6	Alt. 1	Kycklinggryta med persikor, ris		
	Alt. 2	Ättikströmming, gräddfilsås, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

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

Vecka 27	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 29/6	Alt. 1	Äppelfalu, potatismos		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Tisdag 30/6	Alt. 1	Potatisbullar med smak av bacon, sås		
	Alt. 2	Köttbullar, morotsstuvning, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Onsdag 1/7	Alt. 1	Tacofisk, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Torsdag 2/7	Alt. 1	Mustig potatissoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Bostongryta, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Fredag 3/7	Alt. 1	Kokt kall skinka, potatissallad		
	Alt. 2	Dillkyckling, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Lördag 4/7	Alt. 1	Stekt fisk, Trysundasås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pannbiff, sås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 5/7	Alt. 1	Kassler, svampsås, potatis		
	Alt. 2	Vegetarisk schnitzel, tomatsås, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		

Smaklig måltid!

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

Vecka 28	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 6/7	Alt. 1	Korv Forsell, ris		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Tisdag 7/7	Alt. 1	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 2	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Onsdag 8/7	Alt. 1	Stekt strömming, potatismos		
	Alt. 2	Skinksås, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Torsdag 9/7	Alt. 1	Redd grönsakssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Fiskburgare, sås, potatis.		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Fredag 10/7	Alt. 1	Dillkött med sås, potatis		
	Alt. 2	Rödbetsbiff, kall sås, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Lördag 11/7	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Stekt prinskorv, stuvad potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 12/7	Alt. 1	Laxpanetter, citronsås, potatis		
	Alt. 2	Raggmunk, skinkfräs		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

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

Vecka 29	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 13/7	Alt. 1	Kycklinggryta med curry, ris		
	Alt. 2	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Tisdag 14/7	Alt. 1	Kassler, broccoligratäng, potatis		
	Alt. 2	Pytt i panna		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Onsdag 15/7	Alt. 1	Laxbullar med citronsås, potatis		
	Alt. 2	Stekt korv, vit sås, makaroner		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Torsdag 16/7	Alt. 1	Köttfärssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Matjessill, gräddfil, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Fredag 17/7	Alt. 1	Fläskgryta med curry, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med lax, pasta		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Lördag 18/7	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Rotsaksplättar, ostsås. Efterrätt		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 19/7	Alt. 1	Pannbiff, löksås, stekt potatis		
	Alt. 2	Rökt kall skinka, mimosasallad, potatis		
	Alt. 3	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis.		

Smaklig måltid!

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

Vecka 30	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 20/7	Alt. 1	Stekt prinskorv, stuvade grönsaker, potatis		
	Alt. 2	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Tisdag 21/7	Alt. 1	Panerad fisk, citronsås, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med morot, pasta		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Onsdag 22/7	Alt. 1	Biff Stroganoff, ris		
	Alt. 2	Tortellinigratäng, ost- och tomatsås		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Torsdag 23/7	Alt. 1	Grönärtpurésoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Fläskkorv, senapssås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Fredag 24/7	Alt. 1	Kåldolmar, sås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Lördag 25/7	Alt. 1	Kotlettrad, sås, potatisgratäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Crepes med svamp, ostsås. Efterrätt		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna. Efterrätt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
Söndag 26/7	Alt. 1	Stekt fisk, dillsås, potatis		
	Alt. 2	Kycklingbiff, sås, stekt potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

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

Vecka 31	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 27/7	Alt. 1	Korv Forsell, ris		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Tisdag 28/7	Alt. 1	Fisk Elisabeth, sås, potatis		
	Alt. 2	Pölsa, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Onsdag 29/7	Alt. 1	Stekt fläsk, morotsstuvning, potatis		
	Alt. 2	Pytt i panna		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Torsdag 30/7	Alt. 1	Morotssoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Skinksås med purjo		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Fredag 31/7	Alt. 1	Skinkstek, gräddsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Korv- och rotsaksgryta, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Lördag 1/8	Alt. 1	Gratinerad kyckling med örter, potatis Efterrätt		
	Alt. 2	Biff á la Lindström, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna. Efterrätt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
Söndag 2/8	Alt. 1	Laxfärslimpa, dillsås, potatis		
	Alt. 2	Kokt kall skinka, mimosasallad, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		

Smaklig måltid!

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

Vecka 32	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 3/8	Alt. 1	Kebabgryta, ris		
	Alt. 2	Karibisk grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Tisdag 4/8	Alt. 1	Ugnstekt korv, potatismos		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Onsdag 5/8	Alt. 1	Stek sill, löksås, potatis		
	Alt. 2	Vegetarisk wokgryta, ris		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Torsdag 6/8	Alt. 1	Högbosoppa. Ekologisk pannkaka		
	Alt. 2	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Fredag 7/8	Alt. 1	Fläskgryta med lingon, potatis		
	Alt. 2	Rödbetsbiff, kall sås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Lördag 8/8	Alt. 1	Kassler, ostsås, rotfruktsgratäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Kroppkakor skirat smör. Efterrätt		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna. Efterrätt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
Söndag 9/8	Alt. 1	Festlig fiskgryta, potatis		
	Alt. 2	Kycklingbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

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

Vecka 33	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 10/8	Alt. 1	Köttbullar, sås potatis		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, sås		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Tisdag 11/8	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Varm korv, potatismos		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Onsdag 12/8	Alt. 1	Ost- och skinksås med pasta		
	Alt. 2	Stekt strömming, potatismos		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Torsdag 13/8	Alt. 1	Redd grönsaksoppa, Ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttragu med svamp, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Fredag 14/8	Alt. 1	Stekt fisk, citronsås, potatis		
	Alt. 2	Kycklingkorvstroganoff, ris		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Lördag 15/8	Alt. 1	Skinkstek, gräddsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pannbiff, dragonsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna. Efterrätt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
Söndag 16/8	Alt. 1	Stekt kyckling, rosépepparsås, potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfilsås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt i panna		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		

Smaklig måltid!