



ÖRNSKÖLD SVIKS KOMMUN

Sommarmatsedel *Äldreomsorgen*



Kylf mat
Två alternativ
Vecka 22-33 2020

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

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.

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 eller 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 eller

Kostutvecklare Mona Burström, tel. 0660 - 88146

Smaklig måltid!



Med reservation för ev. 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 genomvarm.
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>Fiskgryta med lax</u>	Fiskgryta med vit fisk, lax, ananas, purjolök, paprika, curry och mjölkprodukter.
<u>Crepes</u>	Pannkaka med fyllning (t.ex. köttfärs, skinka/spenat, champinjon).
<u>Äppelfalu</u>	Falukorv med täcke av äpple, senap, lök, dragon och tomatpuré.
<u>Kycklinggryta med curry</u>	Kyckling med lök, curry, matyoghurt, äpple och mango-chutney.
<u>Kycklinggryta med ananas</u>	Kyckling, purjolök, vispgrädde, ananas, buljong, kryddor
<u>Porterbräserat fläskkött</u>	Köttgryta med porter-öl, lök, morot, svartvinbärssaft, enbär och timjan.
<u>Biff Lindström</u>	Färsbiff med rödbetor.
<u>Bostonfalu</u>	Gratinerad korv med bostongurka, senap och ost.
<u>Laxpudding</u>	Skivad potatis, varvad med lax och gratinerad med ägg och mjölk.
<u>Pastagrätäng m. veg. färs</u>	Gratinerad pasta med vegetarisk färs och ostsås.
<u>Kalaskyckling</u>	Kyckling med en sås av crème fraiche, grädde, senap och dragon.
<u>Senapskyckling</u>	Kyckling, crème fraiche, buljong, senap, gräslök, lök, kryddor
<u>Laxfärslimpa</u>	Ugnsfärs gjord på laxfärs.
<u>Spenatsoppa</u>	Redd soppa gjord på spenat.
<u>Kryddig korvgryta</u>	Korv, bacon, gul lök, tomatpuré, senap, mjölk, crème fraiche, curry, kryddor
<u>Kasslergryta</u>	Kassler, purjolök, paprika, tomatpuré, grönsaksbuljong, crème fraiche, curry, kryddor
<u>Kreolsk gryta</u>	Fläskgryta med kryddig korv, paprika, oliver, syltlök, inlagd gurka, grädde, buljong, kryddor
<u>Afrikansk färsgryta</u>	Vegetarisk sojafärs, lök, vitlök, paprika, honung, kanel, tomatpuré, grönsaksbuljong, spiskummin, chilipulver, russin, kryddor
<u>Laxpannetter</u>	Panerade stekta laxbitar

Med reservation för ev. ändringar.

Matlexikon forts.

<u>Kaviarfrestelse</u>	Ugnsgratäng med potatis, gräddmjölk, lök, kaviar, kryddor
<u>Lasagne med keso, tomat & ostsås</u>	Vegetarisk pastagrätäng med tomat, keso, ost och kryddor
<u>Laxbullar</u>	Laxbullar gjorda på lax- och fiskfärs, serveras med citronsås
<u>Skepparströmming</u>	Ugnsgratinerad strömming med senap, vinäger, grädde, dill & ströbröd
<u>Kycklinggratäng paprigano m. pasta</u>	Gratäng med kyckling, pasta, champinjoner, grönsaksröra med rostad paprika och aubergine, sambal oelek (chilipasta), vitlök och mjölkprodukter
<u>Ättikströmming</u>	Stekt strömming i ättikslag med lök
<u>Bulgur</u>	Bulgur är gjort av vete och används som tillbehör eller ingrediens i maträtter. Som tillbehör kan bulgur ofta ersätta couscous eller ris, och passar bra till såsrika maträtter
<u>Färssås</u>	Vegetarisk färssås med lök, krossade tomater, tomatpuré, grönsaksbuljong, linser, morot, vitlök och kryddor
<u>Tortellini</u>	Spenat och ricottafyllda pastaknyten serveras i ost och tomatås
<u>Gästgivarepanna</u>	Äggstanning med skinka, lök och potatis
<u>Broccolipaj</u>	Paj med fyllning av broccoli, lök, linser, vitlök, ägg, mjölk, mjöl, kryddor ost

Med reservation för vissa avvikelser.



Med reservation för ev. ändringar.

Vecka 22		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 25/5	Alt. 1	Fiskgratäng med kaviar, potatis		
	Alt. 2	Kokt skivad skinka, rotfruktsgratäng		
Tisdag 26/5	Alt. 1	Chili sin carne, ris		
	Alt. 2	Kycklingbiff, sås, potatis		
Onsdag 27/5	Alt. 1	Stekt fläsk, blodbröd, vitsås		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		
Torsdag 28/5	Alt. 1	Skepparströmming, potatismos		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatis		
Fredag 29/5	Alt. 1	Tomatsoppa, ostkaka, sylt		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
Lördag 30/5 Pingstafton	Alt. 1	Kycklinggryta med ananas, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta. Efterrätt		
Söndag 31/5 Pingstdagen Morsdag	Alt. 1	Fläskkarré, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfilssås, potatis		
Vecka 23		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 1/6	Alt. 1	Kasslergryta, ris		
	Alt. 2	Crepes med svamp, ostsås		
Tisdag 2/6	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Fisk med tomat-och purjolök, potatis		
Onsdag 3/6	Alt. 1	Kycklinggratäng paprigano med pasta		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
Torsdag 4/6	Alt. 1	Panerad fisk, kall sås, potatis		
	Alt. 2	Äppelfalu, potatismos		
Fredag 5/6	Alt. 1	Potatis- och purjolökssoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Biff Lindström, sås, potatis		
Lördag 6/6 National- dagen	Alt. 1	Laxpudding, smörsås. Efterrätt		
	Alt. 2	Kalops, potatis. Efterrätt		
Söndag 7/6	Alt. 1	Skinkstek, sås, rostade rotfrukter m potatis		
	Alt. 2	Skivad kall kyckling, mimosasallad, potatis		

Med reservation för ev. ändringar.

Vecka 24		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 8/6	Alt. 1	Porterbräserat fläskkött, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, lingonsås, potatismos		
Tisdag 9/6	Alt. 1	Kycklingkorvstroganoff, ris		
	Alt. 2	Pastasås med morot, pasta		
Onsdag 10/6	Alt. 1	Färssås, makaroner		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, sås		
Torsdag 11/6	Alt. 1	Fisk på rotsaksbädd, potatis		
	Alt. 2	Gästgivarepanna med potatis, smörsås		
Fredag 12/6	Alt. 1	Spenatsoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Skinksås, potatis		
Lördag 13/6	Alt. 1	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Laxbullar med citronsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 14/6	Alt. 1	Kotlettrad, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Lasagne med keso, ostsås		
Vecka 25		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 15/6	Alt. 1	Fiskgratäng med vitvinsås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatis		
Tisdag 16/6	Alt. 1	Varmkorv, potatismos		
	Alt. 2	Färsjärpe, sås, potatis		
Onsdag 17/6	Alt. 1	Köttkorv, senapssås, potatis		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
Torsdag 18/6	Alt. 1	Stekt fisk, kall sås, potatis		
	Alt. 2	Potatisbullar med bacon, vitsås		
Fredag 19/6 Midsommar- afton	Alt. 1	Marinerad kycklingfilé, rostade rotsaker med potatis, rosépepparsås. Efterrätt		
	Alt. 2	Dillkött, potatis. Efterrätt		
Lördag 20/6 Midsommar- dagen	Alt. 1	Örtmarinerad lax, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Skivad kall kassler, potatisgratäng, sås. Efterrätt		
Söndag 21/6	Alt. 1	Stekt fläskfilé, cidersås, potatis		
	Alt. 2	Färsbiff, paprikasås, stekt potatis		

Med reservation för ev. ändringar.

Vecka 26		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 22/6	Alt. 1	Rökt kall kyckling, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Ättikströmming, kall sås, potatis		
Tisdag 23/6	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Crepes med svamp, ostsås		
Onsdag 24/6	Alt. 1	Kryddig färsgröta, ris		
	Alt. 2	Kaviarfrestelse, smörsås		
Torsdag 25/6	Alt. 1	Fiskgröta med curry, potatis		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
Fredag 26/6	Alt. 1	Redd grönsakssoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Kycklingkorvstroganoff, pasta		
Lördag 27/6	Alt. 1	Fläskgröta med lingon, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis. Efterrätt		
Söndag 28/6	Alt. 1	Panerad fisk med Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kallskuret kött, potatissallad		
Vecka 27		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 29/6	Alt. 1	Kreolsk gryta, potatis		
	Alt. 2	Äggstanning, skinkstuvning, potatis		
Tisdag 30/6	Alt. 1	Bostonfalu, potatismos		
	Alt. 2	Pastasås med morot, pasta		
Onsdag 1/7	Alt. 1	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 2	Skivad skinka, legymsallad, potatis		
Torsdag 2/7	Alt. 1	Matjessill, gräddfil, lök, potatis		
	Alt. 2	Rotfruktsplättar, ostsås		
Fredag 3/7	Alt. 1	Högbosoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatismos		
Lördag 4/7	Alt. 1	Kotlettrad, gräddsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Laxbullar med citronsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 5/7	Alt. 1	Senapskyckling, ris		
	Alt. 2	Tortellinigratäng m. ost, spenat och tomat.		

Vecka 28		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 6/7	Alt. 1	Biff Lindström, sås, potatis		
	Alt. 2	Löksill, gräddfilssås, potatis		
Tisdag 7/7	Alt. 1	Ugnstekt korv, stuvad potatis		
	Alt. 2	Broccoligratäng med skinka, potatis		
Onsdag 8/7	Alt. 1	Kycklingköttbullar, tomatsås, pasta		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
Torsdag 9/7	Alt. 1	Dragonfisk, potatis		
	Alt. 2	Raggmunk, skinkfräs, sås		
Fredag 10/7	Alt. 1	Kycklingsoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Gräddstuvad pytt i panna		
Lördag 11/7	Alt. 1	Kryddig korvgryta, bulgur. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastagrätäng med vegetarisk färs, ostsås. Efterrätt		
Söndag 12/7	Alt. 1	Dillkött, potatis		
	Alt. 2	Ost- och skinksås med rotsaker, potatis		
Vecka 29		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 13/7	Alt. 1	Fiskgryta med lax, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		
Tisdag 14/7	Alt. 1	Chili sin carne, ris		
	Alt. 2	Kycklingbiff, dragonsås, stekt potatis		
Onsdag 15/7	Alt. 1	Stekt fläsk, löksås, potatis		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
Torsdag 16/7	Alt. 1	Skepparströmming, potatismos		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatis		
Fredag 17/7	Alt. 1	Tomatsoppa, ostkaka		
	Alt. 2	Äggstanning, korv, champinjonsås, potatis		
Lördag 18/7	Alt. 1	Kycklinggryta med ananas, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta. Efterrätt		
Söndag 19/7	Alt. 1	Fläskkarré, plommonsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis		

Vecka 30		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 20/7	Alt. 1	Kasslergryta, ris		
	Alt. 2	Crepes med svamp, ostsås		
Tisdag 21/7	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Fisk med tomat & purjolök, potatis,		
Onsdag 22/7	Alt. 1	Kycklinggratäng paprigano med pasta, sås		
	Alt. 2	Äppelfalu, potatismos		
Torsdag 23/7	Alt. 1	Laxfärslimpa, sås, potatis		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
Fredag 24/7	Alt. 1	Mustig potatissoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Varmkorv, potatismos		
Lördag 25/7	Alt. 1	Pannbiff, lök, sås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis. Efterrätt		
Söndag 26/7	Alt. 1	Stekt kyckling, rosépepparsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Pastasås med morot, pasta		
Vecka 31		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 27/7	Alt. 1	Stekt fisk, kall örtsås, potatis		
	Alt. 2	Kokt kall skinka, legymsallad, potatis		
Tisdag 28/7	Alt. 1	Kycklingkorvstroganoff, ris		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatis		
Onsdag 29/7	Alt. 1	Färssås, makaroner		
	Alt. 2	Potatisbullar med bacon, sås		
Torsdag 30/7	Alt. 1	Fisk på rotsaksbädd, potatis		
	Alt. 2	Gästgivarepanna, smörsås		
Fredag 31/7	Alt. 1	Spenatsoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Skinksås, potatis		
Lördag 1/8	Alt. 1	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
	Alt. 2	Laxbullar med citronsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 2/8	Alt. 1	Kotlettrad, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Lasagne med keso, tomat, ostsås.		

Vecka 32		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 3/8	Alt. 1	Fiskgratäng med vitvinssås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatis		
Tisdag 4/8	Alt. 1	Kycklinggryta med curry, bulgur		
	Alt. 2	Färsjärpe, sås, potatis		
Onsdag 5/8	Alt. 1	Köttragu, potatis		
	Alt. 2	Broccolipaj, sås		
Torsdag 6/8	Alt. 1	Janssons frestelse		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, sås		
Fredag 7/8	Alt. 1	Färssoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Stekt korb, stuvade makaroner		
Lördag 8/8	Alt. 1	Tortellinigratäng m. ost, spenat och tomat. Efterrätt		
	Alt. 2	Panerad fisk, kall örtsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 9/8	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis		
	Alt. 2	Grönsakspytt, sås		
Vecka 33		Maträtt	Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
Måndag 10/8	Alt. 1	Pannbiff, champinjonsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Rökt kall skinka, svartrotsstuvning, potatis		
Tisdag 11/8	Alt. 1	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 2	Ättikströmming, kall sås, potatis		
Onsdag 12/8	Alt. 1	Kryddig färsgröta, ris		
	Alt. 2	Kaviarfrestelse, smörsås		
Torsdag 13/8	Alt. 1	Fiskgryta med curry, potatis		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
Fredag 14/8	Alt. 2	Redd grönsakssoppa, ekologisk tunnpannkaka		
	Alt. 2	Kycklingkorvstroganoff, pasta		
Lördag 15/8	Alt. 1	Fläskgryta med lingon, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis. Efterrätt		
Söndag 16/8	Alt. 1	Panerad fiskfilé, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatismos		