

Höstmatsedel

Lingbo



Kylt mat

Vecka 34-49 2020

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

Höstmatsedel för veckorna 34-49 för äldreomsorgens kyllda mat, Örnsköldsviks Kommun.

Energiinnehållet i matsedeln är beräknat utifrån att en huvudrätt, lunch eller middag, 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 och vid behov andra tillbehör exempelvis sylt och rödbetor.

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.

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)

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!



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>Chili sin carne</u>	Färsgröta med bönor, tomat och sojafärs. Vegetarisk
<u>Crepes</u>	Pannkaka med fyllning (t.ex. köttfärs, skinka/ost, champinjon).
<u>Kycklingwokgröta</u>	Kycklinggröta med kokosmjölk, wokgrönsaker och indiska kryddor.
<u>Äppelfalu</u>	Falukorv med täcke av äpple, senap, lök, dragon och tomatpuré.
<u>Mustig potatissoppa</u>	Krämig potatis- och purjolöksoppa med rökt skinka.
<u>Laxpanetter</u>	Panerade laxfärsbiffar
<u>Grekisk färsbiff</u>	Färsbiff med grekiska kryddor och fetaost
<u>Bostongryta</u>	Köttgröta med tomat, grönsaker, bostongurka och senap.
<u>Apelsinkyckling</u>	Kyckling med sås av crème fraiche, tomat, paprika, apelsin samt kryddor såsom curry, chili och vitlök
<u>Korv forsell</u>	Strimlad korv i krämig sås med tomatsmak, lök (och dill).
<u>Pastasås med hummersmak</u>	Krämig sås med crabfish och hummerfond
<u>Kycklinggröta med curry</u>	Kyckling med lök, curry, matyoghurt, äpple och mangochutney.
<u>Janssons frestelse</u>	Potatislåda med ansjovis, lök och grädde.
<u>Höstsoppa</u>	Krämig soppa m blomkål, palsternacka, champinjon, lök
<u>Fransk köttgröta</u>	Köttgröta med rödvin, lök, bacon, champinjoner, timjan och syltlök.
<u>Kalaskyckling</u>	Kyckling med en sås gjord på crème fraiche, grädde, senap och dragon.
<u>Fiskgröta med lax</u>	Fisktärningar av lax och sej, krämig sås med ananas, purjo, paprika, curry och kryddor

Fortsättning på andra sidan.

Matlexikon:

<u>Högbosoppa</u>	Krämig morotssoppa med purjolök och mjölk.
<u>Kycklinggryta med persikor</u>	Krämig kycklinggryta med persikor, purjolök och curry.
<u>Tomatsoppa</u>	Krämig tomatsoppa med röda linser och örter
<u>Gratinerad kyckling med örter</u>	Kyckling m crème fraiche, champinjoner, senap, chilisås, kryddor.
<u>Fransk kycklinggryta</u>	Kyckling, grädde, smältost, senap, svampfond, paprika basilika.
<u>Gratinerad kyckling med örter</u>	Kyckling m crème fraiche, champinjoner, senap, chilisås, kryddor.
<u>Laxfärslimpa</u>	Ugnsfärs gjord på laxfärs.
<u>Bostonfalu</u>	Gratinerad korv med bostongurka, senap och ost.
<u>Kebabgryta</u>	Gryta med kebabkött av nötkött, lök, grädde, tomat.
<u>Tortellini</u>	Spenat och ricottafyllda pastaknyten serveras i ost och tomatsås
<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>Fiskgratäng med mango</u>	Vit fisk med sås på creme fraiche, ostkräm och mango chutney.
<u>Portergryta</u>	Köttgryta med porteröl, lök, svartvinbärssaft, enbär och timjan.
<u>Kycklingkorvstroganoff</u>	Strimlad kycklingkorv i krämig sås med tomatsmak, lök (och dill).
<u>Biff Lindström</u>	Färsbiff med rödbetor.
<u>Karibisk grönsaksbiff</u>	Innehåller morot, kikärtor, broccoli, smaksatt med curry och koriander.

Med reservation för vissa avvikelser.



Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
34				
Måndag 17/8	Alt. 1	Chili sin carne, ris		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Tisdag 18/8	Alt. 1	Stekt fläsk, bruna bönor		
	Alt. 2	Kycklingköttbullar, tomatsås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Onsdag 19/8	Alt. 1	Fisk med tomat och purjo, potatis		
	Alt. 2	Köttkorv, rotmos		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Torsdag 20/8	Alt. 1	Kött- och grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Pepparrotskött, sås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 21/8	Alt. 1	Kålpudding, brunsås, potatis		
	Alt. 2	Stekt panerad fisk, kall remouladsås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Lördag 22/8	Alt. 1	Fläskkarré, plommonsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pytt i panna. Efterrätt		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås. Efterrätt		
Söndag 23/8	Alt. 1	Kycklingwokgryta, ris		
	Alt. 2	Champinjoncrepes, ostsås		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		

Smaklig måltid!

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
35				
Måndag 24/8	Alt. 1	Äppelfalu, potatismos		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Tisdag 25/8	Alt. 1	Skinksås, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, brunsås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Onsdag 26/8	Alt. 1	Fiskpudding, smörsås, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Torsdag 27/8	Alt. 1	Mustig potatissoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Bostongryta, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 28/8	Alt. 1	Rödbetsbiff, kall sås, potatis.		
	Alt. 2	Ugnstekt korv, stuvade grönsaker, potatis.		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Lördag 29/8	Alt. 1	Laxpanetter, Trysundasås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Grekisk biff, dragonsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 4	Potatisbullar m smak av bacon, vitsås. Efterrätt		
Söndag 30/8	Alt. 1	Apelsinkyckling, potatis		
	Alt. 2	Kassler, svampsås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
36				
Måndag 31/8	Alt. 1	Korv Forsell, ris		
	Alt. 2	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Tisdag 1/9	Alt. 1	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Onsdag 2/9	Alt. 1	Stekt strömming, potatimos		
	Alt. 2	Skinksås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Torsdag 3/9	Alt. 1	Redd grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fiskburgare, dillsås, potatis.		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 4/9	Alt. 1	Kalops, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Lördag 5/9	Alt. 1	Skinkstek, apelsinsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Stekt prinskorv, stuvad potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås. Efterrätt		
Söndag 6/9	Alt. 1	Pastasås med hummersmak, pasta		
	Alt. 2	Rotsaksplättar, ostsås		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		

Smaklig måltid!

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
37				
Måndag 7/9	Alt. 1	Kycklinggryta m. curry, ris		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Tisdag 8/9	Alt. 1	Rökt kall skinka, grönsaksstuvning, potatis		
	Alt. 2	Pölsa, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Onsdag 9/9	Alt. 1	Janssons frestelse		
	Alt. 2	Ugnstekt korv, sås, makaroner		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Torsdag 10/9	Alt. 1	Höstsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Skinkgratäng med potatis och purjolök		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Fredag 11/9	Alt. 1	Fransk köttgryta, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
Lördag 12/9	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Rimmad bog, rotmos. Efterrätt		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås. Efterrätt		
Söndag 13/9	Alt. 1	Färsjärpe, sås, potatis		
	Alt. 2	Fiskgryta med lax, potatis		
	Alt. 3	Pannbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 4	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
38				
Måndag 14/9	Alt. 1	Ost- och skinsås, makaroner		
	Alt. 2	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Tisdag 15/9	Alt. 1	Panerad fisk, dillsås, potatis		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Onsdag 16/9	Alt. 1	Biff Stroganoff, ris		
	Alt. 2	Pastagrätäng med kyckling		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Torsdag 17/9	Alt. 1	Högbosoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Fredag 18/9	Alt. 1	Kåldolmar, sås, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med lax, pasta		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Lördag 19/9	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatisgrätäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Tunnpannkaka. Efterrätt		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 20/9	Alt. 1	Stekt fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kycklingbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		

Tack för din beställning!

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
39				
Måndag 21/9	Alt. 1	Kycklinggryta med persikor, ris		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Tisdag 22/9	Alt. 1	Stekt fisk, kall gräddfilssås med pickles, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, makaroner		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Onsdag 23/9	Alt. 1	Blodbröd, stekt fläsk, vitsås		
	Alt. 2	Kassler, ostsås, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Torsdag 24/9	Alt. 1	Tomatsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fransk kycklinggryta, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Fredag 25/9	Alt. 1	Kotlettrad, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Korv- och rotsaksgröta, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Lördag 26/9	Alt. 1	Gratinerad kyckling m. örter, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Ost- och skinsås med rotfrukter, makaroner. Efterrätt		
	Alt. 3	Tunnpannkaka. Efterrätt		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 27/9	Alt. 1	Laxfärslimpa, dillsås, potatis.		
	Alt. 2	Kokt kall skinka, mimosasallad, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		

Smaklig måltid!

Matsedel

Helt abonnemang – välj 28 måltider.

Halvt abonnemang – välj 14 måltider

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
40				
Måndag 28/9	Alt. 1	Bostonfalu, potatismos		
	Alt. 2	Kycklingpannbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Tisdag 29/9	Alt. 1	Kebabgryta, ris		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Onsdag 30/9	Alt. 1	Fisk Elisabeth, potatis		
	Alt. 2	Tortellini med ricottaost och spenat, tomatsås		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Torsdag 1/10	Alt. 1	Kycklingsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Fredag 2/10	Alt. 1	Köttgryta bonjour, potatis		
	Alt. 2	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Lördag 3/10	Alt. 1	Rökt skivad kyckling, sås, rotfruktsgratäng Efterrätt		
	Alt. 2	Raggmunk, skinkfräs. Efterrätt		
	Alt. 3	Tunnpannkaka. Efterrätt		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 4/10	Alt. 1	Festlig fiskgryta, potatis		
	Alt. 2	Grekisk färsbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		

Obs! Vänd blad. Följande vecka finns på baksidan.

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
41				
Måndag 5/10	Alt. 1	Köttbullar, sås potatis		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Tisdag 6/10	Alt. 1	Leverbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 2	Ugnsstekt korv, potatismos		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Onsdag 7/10	Alt. 1	Ugnsfärs, sås, potatis		
	Alt. 2	Fiskgratäng med mango, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Torsdag 8/10	Alt. 1	Ärtsoppa vegetarisk. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Portergryta, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Fredag 9/10	Alt. 1	Laxpanetter, citronsås, potatis		
	Alt. 2	Kycklingkorvstroganoff, ris		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		
Lördag 10/10	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Biff Lindström, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Tunnpannkaka. Efterrätt		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 11/10	Alt. 1	Ugnstekt kyckling, rosépepparsås, stekt potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis		
	Alt. 3	Tunnpannkaka		
	Alt. 4	Fiskburgare, dillsås, potatis		

Smaklig måltid!

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
42				
Måndag 12/10	Alt. 1	Chili sin carne, ris		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Tisdag 13/10	Alt. 1	Stekt fläsk, bruna bönor		
	Alt. 2	Kycklingköttbullar, tomatsås, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Onsdag 14/10	Alt. 1	Fisk med tomat och purjo, potatis		
	Alt. 2	Köttkorv, rotmos		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Torsdag 15/10	Alt. 1	Kött- och grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Pepparrotskött, sås, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Fredag 16/10	Alt. 1	Kålpudding, brunsås, potatis		
	Alt. 2	Stekt panerad fisk, kall remouladsås, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Lördag 17/10	Alt. 1	Fläskkarré, plommonsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Pytt i panna. Efterrätt		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 18/10	Alt. 1	Kycklingwokgryta, ris		
	Alt. 2	Champinjoncrepes, ostsås		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		

Smaklig måltid!

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
43				
Måndag 19/10	Alt. 1	Äppelfalu, potatismos		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Tisdag 20/10	Alt. 1	Skinksås, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, brunsås, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Onsdag 21/10	Alt. 1	Fiskpudding, smörsås, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med bacon, pasta		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Torsdag 22/10	Alt. 1	Mustig potatissoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Bostongryta, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Fredag 23/10	Alt. 1	Rödbetsbiff, kall sås, potatis.		
	Alt. 2	Ugnstekt korv, stuvade grönsaker, potatis.		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Lördag 24/10	Alt. 1	Laxpanetter, Trysundasås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Grekisk biff, dragonsås, stekt potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 25/10	Alt. 1	Apelsinkyckling, potatis		
	Alt. 2	Kassler, svampsås, potatis		
	Alt. 3	Stekt 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	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
44				
Måndag 26/10	Alt. 1	Korv Forsell, ris		
	Alt. 2	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Tisdag 27/10	Alt. 1	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Onsdag 28/10	Alt. 1	Stekt strömming, potatismos		
	Alt. 2	Skinksås, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Torsdag 29/10	Alt. 1	Redd grönsakssoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fiskburgare, dillsås, potatis.		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Fredag 30/10	Alt. 1	Kalops, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Lördag 31/10 Alla helgons dag	Alt. 1	Skinkstek, apelsinsås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Stekt prinskorv, stuvad potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 1/11	Alt. 1	Pastasås med hummersmak, pasta		
	Alt. 2	Rotsaksplättar, ostsås		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		

Smaklig måltid!

Matsedel

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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
45				
Måndag 2/11	Alt. 1	Kycklinggryta m. curry, ris		
	Alt. 2	Tunnpannkaka		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Tisdag 3/11	Alt. 1	Rökt kall skinka, grönsaksstuvning, potatis		
	Alt. 2	Pölsa, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Onsdag 4/11	Alt. 1	Janssons frestelse		
	Alt. 2	Ugnstekt korv, sås, makaroner		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Torsdag 5/11	Alt. 1	Höstsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Skinkgratäng med potatis och purjolök		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Fredag 6/11	Alt. 1	Fransk köttgryta, potatis		
	Alt. 2	Kalvsylta, rödbetssallad, potatis		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis		
Lördag 7/11	Alt. 1	Kalaskyckling, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Rimmad bog, rotmos. Efterrätt		
	Alt. 3	Stekt korv, potatismos. Efterrätt		
	Alt. 4	Grönsaksbiff, tomatsås, potatis. Efterrätt		
Söndag 8/11 Fars dag 	Alt. 1	Färsjärpe, sås, potatis		
	Alt. 2	Fiskgryta med lax, potatis		
	Alt. 3	Stekt 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	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
46				
Måndag 9/11	Alt. 1	Ost- och skinsås, makaroner		
	Alt. 2	Leverbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Tisdag 10/11	Alt. 1	Panerad fisk, dillsås, potatis		
	Alt. 2	Risgrynsgröt, pålägg		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Onsdag 11/11	Alt. 1	Biff Stroganoff, ris		
	Alt. 2	Pastagrätäng med kyckling		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Torsdag 12/11	Alt. 1	Högbosoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttkorv, senapssås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Fredag 13/11	Alt. 1	Kåldolmar, sås, potatis		
	Alt. 2	Pastasås med lax, pasta		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Lördag 14/11	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatisgrätäng. Efterrätt		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Grönsakspytt. Efterrätt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
Söndag 15/11	Alt. 1	Stekt fisk, Trysundasås, potatis		
	Alt. 2	Kycklingbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		

Tack för din beställning!

Matsedel


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

Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
47				
Måndag 16/11	Alt. 1	Kycklinggryta med persikor, ris		
	Alt. 2	Potatisbullar med smak av bacon, vitsås		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Tisdag 17/11	Alt. 1	Stekt fisk, kall gräddfilssås med pickles, potatis		
	Alt. 2	Köttbullar, sås, makaroner		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Onsdag 18/11	Alt. 1	Blodbröd, stekt fläsk, vitsås		
	Alt. 2	Kassler, ostsås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Torsdag 19/11	Alt. 1	Tomatsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Fransk kycklinggryta, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Fredag 20/11	Alt. 1	Kotlettrad, sås, stekt potatis		
	Alt. 2	Korv- och rotsaksgryta, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Lördag 21/11	Alt. 1	Gratinerad kyckling m. örter, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Ost- och skinsås med rotfrukter, makaroner. Efterrätt		
	Alt. 3	Grönsakspytt. Efterrätt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
Söndag 22/11	Alt. 1	Laxfärslimpa, dillsås, potatis.		
	Alt. 2	Kokt kall skinka, mimosasallad, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		

Smaklig måltid!

Matsedel

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


Vecka	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
48				
Måndag 23/11	Alt. 1	Bostonfalu, potatismos		
	Alt. 2	Kycklingpannbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Tisdag 24/11	Alt. 1	Kebabgryta, ris		
	Alt. 2	Fläksås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Onsdag 25/11	Alt. 1	Fisk Elisabeth, potatis		
	Alt. 2	Tortellini med ricottaost och spenat, tomatsås		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Torsdag 26/11	Alt. 1	Kycklingsoppa. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Köttfärssås, makaroner		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Fredag 27/11	Alt. 1	Köttgryta bonjour, potatis		
	Alt. 2	Kroppkakor, skirat smör		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Lördag 28/12	Alt. 1	Rökt skivad kyckling, sås, rotfruktsgratäng Efterrätt		
	Alt. 2	Raggmunk, skinkfräs. Efterrätt		
	Alt. 3	Grönsakspytt. Efterrätt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
Söndag 29/11 Första advent 	Alt. 1	Festlig fiskgryta, potatis		
	Alt. 2	Grekisk färsbiff, sås, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	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	Maträtter		Vald dag och Valt alternativ	Planerad avbokning
49				
Måndag 30/11	Alt. 1	Köttbullar, sås potatis		
	Alt. 2	Fläskpannkaka		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Tisdag 1/12	Alt. 1	Leverbiff, brunsås, potatis		
	Alt. 2	Ugnsstekt korv, potatissos		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Onsdag 2/12	Alt. 1	Ugnsfärs, sås, potatis.		
	Alt. 2	Fiskgratäng med mango, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Torsdag 3/12	Alt. 1	Ärtsoppa vegetarisk. Tunnpannkaka		
	Alt. 2	Portergryta, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Fredag 4/12	Alt. 1	Laxpanetter, citronsås, potatis		
	Alt. 2	Kycklingkorvstroganoff, ris		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		
Lördag 5/12	Alt. 1	Skinkstek, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 2	Biff Lindström, sås, potatis. Efterrätt		
	Alt. 3	Grönsakspytt. Efterrätt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris. Efterrätt		
Söndag 6/12 <i>Finlands självständighetsdag</i> 	Alt. 1	Kåldolmar, sås, potatis		
	Alt. 2	Inlagd sill, gräddfil, potatis		
	Alt. 3	Grönsakspytt		
	Alt. 4	Krämig kycklinggryta, ris		

Smaklig måltid!