

# **Meny**


**V 4 – V 10**

**22 jan – 11 mar**

**Äldreomsorg, Skola, Förskola**



## Matsedel v 4

## Grundvecka 1

Veckodag	Middag	Efterrätt	Kvällsmat 1	Alternativ 2
Måndag 22 januari	Stekt fläsk med löksås, potatis och syrlig råkostsallad <i>Lingonsylt</i> <b>Raggmunkar med stekt fläsk</b> <b>Raggmunkar med stekt strimlat bacon och broccoli</b>	Mangokräm <i>Gräddmjölk</i>	Svampsoppa med mortadella Bröd & Smörgåsgrönsak	Keso-ostkaka <i>Fruktkompott,</i> Bröd & ost
Tisdag 23 januari	Torskfisket med kall sås, bukettgrönsaker & potatis <b>Torskfiskett med kall sås,</b> <b>Bukettgrönsaker &amp; potatis</b> <b>Torskfiskett med kall sås,</b> <b>bukettgrönsaker &amp; potatis</b>	Choklad-mousse med hallongrädde	Råstekt potatis med Skinkfräs & stuvade grönsaker	Keso-ostkaka <i>Fruktkompott,</i> Bröd & ost
Onsdag 24 januari	Mustig köttsockpa med brödbulle <b>Mustig köttsockpa med brödbulle</b> <b>Mustig köttsockpa med brödbulle</b>	Gräddglass med Jordgubbssås	Skivad köttkorv med solskens-mos och ärter	Keso-ostkaka <i>Fruktkompott,</i> Bröd & ost
Torsdag 25 januari	Dragonstekt kyckling med kokt potatis, Primörer & gräddsås <b>Kycklingpytt med mango-chutneydressing</b> <b>Kycklingpytt med primörer &amp; mango-chutneydressing</b>	Persikor med Chokladcreme	Tomat & dillbakad Torskfilé med potatismos	Keso-ostkaka <i>Fruktkompott,</i> Bröd & ost
Fredag 26 januari	Gräddkokta fläskkotletter ned hasselbackspotatis & örtgrönsaker <b>Schnitzel med chilibea &amp; klyftpotatis</b> <b>Schnitzel med chilibea &amp;, örtgrönsaker</b> <b>Och klyftpotatis</b>	Chokladfudge-Kaka med vaniljfluff	Bakad potatis med skinkröra & sallad	Keso-ostkaka <i>Fruktkompott,</i> Bröd & ost
Lördag 27 januari	Örtgratinerad torsk med kokt potatis och smörslungade grönsaker	Brulépudding	Kassler med stuvad potatis	Trevlig Helg 
Söndag 28 januari	Tjälknöl med rotfruktsgratäng, ugnsbakade rödbetor och Chasseursås <i>Gelé</i>	Princesstårta	Spenat & ost-omelette med laxcreme fraiche	Trevlig Helg 



## Matsedel v 5

## Grundvecka 2

Veckodag	Middag	Efterrätt	Kvällsmat 1	Alternativ 2
Måndag 29 januari	Falukorv med potatismos & morötter <b>Stekt korv med potatismos</b> Stekt korv med potatismos & morötter	Hallonkräm Gräddmjölk	Lantsoppa med rökt skinka	Fläskpannkaka och råkost Lingonsylt
Tisdag 30 januari	Cornflakesbakad fiskfilé med potatis, haricots Verts & gräddfilssås <b>Cornflakesbakad fiskfilé med potatis, haricots Verts &amp; gräddfilssås</b> Cornflakesbakad fiskfilé med potatis, haricots Verts & gräddfilssås	Citron- cheesecake	Blodpudding med bacon och rårörda lingon	Fläskpannkaka och råkost Lingonsylt
Onsdag 31 januari	Biff stroganoff med ris och morotsmix <b>Kebabgryta &amp; ris</b> Kebab gryta, ris & morotsmix	Päronkaka med vaniljfluff	Skepparströmming Med pepparrot & Dillsås samt potatismos	Fläskpannkaka och råkost Lingonsylt
Torsdag 1 februari	Kycklingpannbiff med potatis, värdshusgrönsaker & gräddsås <b>Vårullar med nudlar, grönsaker &amp; sweetchilidressing</b> Vårullar med nudlar, grönsaker & sweetchilidressing  <b>Vegetariska världsdagen</b>	Nyponsoppa med kesella	Varm korv med potatismos och sellerisallad	Fläskpannkaka och råkost Lingonsylt
Fredag 2 februari	Helstekt kotlett med potatisgratäng, kokta primörer och äppelcidarsås Gelé <b>Helstekt kotlett med potatisgratäng, kokta primörer och äppelcidarsås</b> Helstekt kotlett med potatisgratäng, kokta primörer och äppelcidarsås	Drottning- mousse med mandel- biskvier	Spansk omelett med skinka, purjolök & potatis	Fläskpannkaka och råkost Lingonsylt
Lördag 3 februari	Ugnsbakad laxfilé med smörslungad dillpotatis, sparris och beurre blanc  <b>Morotskakansdag</b>	Morotskaka	Potatisbullar med stekt fläsk Lingonsylt	Trevlig Helg 
Söndag 4 februari	Kalkon med örtstekt potatis, vaxbönor och gräddsås	Inkokt päron med grädde	Prinskorv med stekt potatis & rödbetssallad	Trevlig Helg 



## Matsedel v 6

## Grundvecka 3

Veckodag	Middag	Efterrätt	Kvällsmat 1	Alternativ 2
Måndag 5 februari	Dillkött av kalv med kokt potatis & morrötter <b>Grillburgare, bröd, mos &amp; dressing</b> Grillburgare med mos & dressing	Björnbärskräm med maränggräde	Havre & kokosgröt <i>Mjolk, bröd, ost &amp; smörgåsgrönsak</i>	Omelett med räkstuvning och grönsallad
Tisdag 6 februari	Ugnsstekt kapkummel med potatis, amerikanska grönsaker och sauce Verte <b>Ugnsstekt kapkummel med potatis, amerikanska grönsaker och sauce Verte</b> Ugnsstekt kapkummel med potatis, amerikanska grönsaker och sauce Verte	Ägglikörs-mousse med chokladbitar	Falukorv med stuvad blomkål	omelett med räkstuvning och grönsallad
Onsdag 7 februari	Broccolisoppa med brödbulle <b>Broccolisoppa med brödbulle</b> Broccolisoppa med brödbulle	Havre & cocospäron med glass	Kroppkakor med béchamelsås & ärtor	omelett med räkstuvning och grönsallad
Torsdag 8 februari	Stekt kyckling med ris, currysås & stekta grönsaker <b>Stekt kyckling med ris &amp; currysås</b> Stekt kyckling med ris, currysås & stekta grönsaker	Ris & mandarinfrutti	Strömmingslåda med potatismos	omelett med räkstuvning och grönsallad
Fredag 9 februari	Köttfärsruta med kokt potatis, ärtor & lingongräddsås <i>Lingonsylt</i> <b>Köttfärsruta med kokt potatis &amp; lingongräddsås</b> Köttfärsruta med kokt potatis, ärtor & lingongräddsås	Äppelcobbler med kardemumma-gräde	Blomkålssoppa med baconströssel	omelett med räkstuvning och grönsallad
Lördag 10 februari	Wallenbergare med potatismos och ärtor	Fruktcocktail med gräde	Ugnsbakad sej med anjoviskryddad äggsås	Trevlig helg 
Söndag 11 februari	Pepparrotskött med kokt potatis, värdshusgrönsaker och inlagd gurka	Apelsin pannacotta med bärsås	Kalvfrikadeller i dillsås med potatismos	Trevlig helg 



## Matsedel v 7

## Grundvecka 4

Veckodag	Middag	Efterrätt	Kvällsmat 1	Alternativ 2
Måndag 12 februari	Köttbullar med potatis, broccoli & gräddsås <i>Lingonsylt</i> <b>Köttbullar med potatis, broccoli &amp; gräddsås</b> <b>Köttbullar med potatis, broccoli &amp; gräddsås</b>	Jordgubbscheesecake	Champinjonsoppa <i>Bröd, ost &amp; smörgåsgrönsak</i>	Risgrynsgröt med laxpålägg <i>Bröd och smörgåsgrönsak</i>
Tisdag 13 februari	Soppa med lax & sej tärningar, serveras med brödbulle <b>Soppa med lax &amp; sej tärningar, serveras med brödbulle</b> <b>Soppa med lax &amp; sej tärningar, serveras med brödbulle</b> <i>Serveras med alternativ av Pålägg &amp; ekologisk frukt</i>	Semla	Kycklingpanniff med ugnsbakade rotfrukter (inkl. potatis) och kall senapssås	Risgrynsgröt med laxpålägg <i>Bröd och smörgåsgrönsak</i>
Onsdag 14 februari	Pasta med skinksås samt vaxbönor <b>Pasta med tacosås</b> <b>Pasta med tacosås &amp; vaxbönor</b>  <b>Alla hjärtans dag</b>	Vaniljhjärta	Ålandspannkaka <i>Sylt, bröd &amp; köttpålägg</i>  APT	Risgrynsgröt med laxpålägg <i>Bröd och smörgåsgrönsak</i>  APT
Torsdag 15 februari	Kycklingklubba med ugnsstekt potatis, grönsaker & bearnaisesås <b>Kycklingschnitzel med ris &amp; sötsursås</b> <b>Kycklingschnitzel med ris, grönsaker &amp; sötsursås</b>	Fruksavaräng	Ättiksströmming med potatis & hovmästarsås	Risgrynsgröt med laxpålägg <i>Bröd och smörgåsgrönsak</i>
Fredag 16 februari	Pannbiff med lök, kokt potatis och gräddsås <i>Lingonsylt</i>  <b>Pannbiff med lök, kokt potatis och gräddsås</b> <b>Pannbiff med lök, kokt potatis och gräddsås</b>	Rabarberkräm <i>Gräddmjölk</i>	Bräckt korv med béchamelsås & rotfruktsgratäng	Risgrynsgröt med laxpålägg <i>Bröd och smörgåsgrönsak</i>
Lördag 17 februari	Gräslöksbakad torskfilé med kokt potatis & bönor	Smulpaj med vaniljvisp	Rimmad oxbringa, potatispuré & pepparotssås	Trevlig Helg 
Söndag 18 februari	Helstekt kotlett med kokt potatis, bukettgrönsaker & vinbärsgräddsås <i>Äppelmos</i>	Kokospudding med körsbär	Varmrökt lax med gröna ärtor, potatis & dillcreme	Trevlig helg 

## Matsedel v 8

## Grundvecka 5

Veckodag	Middag	Efterrätt	Kvällsmat 1	Alternativ 2
Måndag 19 februari	Korv stroganoff med brytböner & ris <b>Lov</b> Korv stroganoff med brytböner & ris	Drottningkräm gräddmjölk	Fläskpannkaka Bröd, ost, smörgåsgrönsak och Lingonsylt	omelett med dillstuvade kräfter och grönsallad
Tisdag 20 februari	Stekt sejfilé med kokt potatis, broccoli och Junes filsås <b>Lov</b> Stekt sejfilé med kokt potatis, broccoli och Junes filsås	Päronhalva med hallonkvarv	Kycklinggryta med dijonsenap & potatismos	omelett med dillstuvade kräfter och grönsallad
Onsdag 21 februari	Köttfärssoppa med pasta & grov bulle <b>Lov</b> Köttfärssoppa med pasta & grov bulle <i>Serveras med alternativ av Pålägg &amp; ekologisk frukt</i>	Äppelkaka med vaniljvisp	Havre & kokosgröt <i>Mjolk, bröd, ost &amp; smörgåsgrönsaker</i>	omelett med dillstuvade kräfter och grönsallad
Torsdag 22 februari	Grillad kycklinglårfile med bearnaisesås, solrossallad samt ugnstekt potatis <b>Lov</b> Grillad kycklinglårfile med bearnaisesås, solrossallad, örtgrönsaker samt ugnstekt potatis	Citronmousse med mandelbiskvier	Fiskgratäng med Dill & citron, Vitvinssås & Potatismos	omelett med dillstuvade kräfter och grönsallad
Fredag 23 februari	Teddys Lingongryta med ris & ångade grönsaker <b>Lov</b> Falafel med ris, salsa, grönsaker & gräddfil	Jordgubbs- kräm med Vaniljkesella	Köttkorv med buljongkokta höstgrönsaker	omelett med dillstuvade kräfter och grönsallad
Lördag 24 februari	Torskefile gratinerad med räkor och getost, serveras med duchessepotatis	Våffla med grädde <i>Sylt</i>	Bakad potatis med räkröra och grönsallad	Trevlig Helg 
Söndag 25 februari	Porterstek med kokt potatis, bukettgrönsaker och svartvinbärsgräddsås <i>Gelé</i>	Kärleksmums	Ost & grönsaks- soppa <i>Bröd och ost</i>	Trevlig Helg 


## Matsedel v 9

## Grundvecka 6

Veckodag	Middag	Efterrätt	Kvällsmat 1	Alternativ 2
Måndag 26 februari	Bruna bönor med stekt fläsk & brytbönor <b>Potatisbullar med stekt fläsk</b> <b>Potatisbullar med bacon &amp; brytbönor</b>	Vaniljmunk	Makaronilåda med rökt skinka & majssallad	Grahamsgröt <i>Bröd, smörgås-grönsak och ost</i>
Tisdag 27 februari	Skagenfisk av torsk med potatismos, ärtor och dillcreme <b>Skagenfisk av torsk med potatismos, ärtor och dillcreme</b> <b>Skagenfisk av torsk med potatismos, ärtor och dillcreme</b>	Chokladpudding med grädde	Ost & skinkpaj med blandad sallad	Grahamsgröt <i>Bröd, smörgås-grönsak och ost</i>
Onsdag 28 februari	Mustig köttfärssoppa med brödbulle <b>Tortillasoppa med crème fraiche &amp; brödbulle</b> <b>Tortillasoppa med crème fraiche &amp; brödbulle</b> <i>Serveras med alternativ av Pålägg &amp; ekologisk frukt</i>	Stekta äpplen med vaniljsås	Potatisgratäng med kallskuret och blandad sallad	Grahamsgröt <i>Bröd, smörgås-grönsak och ost</i>
Torsdag 1 mars	Kyckling i rödcurry & cocosmjölk med ris & grönsaker <b>Kyckling i rödcurry &amp; cocosmjölk med ris &amp; grönsaker</b> <b>Kyckling i rödcurry &amp; cocosmjölk med ris &amp; grönsaker</b>	Blåbärssoppa med tjock grädde	Inlagd sill med Potatis, ägghalva Och gräddfäfil	Grahamsgröt <i>Bröd, smörgås-grönsak och ost</i>
Fredag 2 mars	Kålpudding med gräddsås, potatis & värdshusgrönskaker <b>Medelhavsfärsruta med potatis &amp; gräddsås</b> <b>Medelhavsfärsruta med potatis, grillgrönsaker &amp; gräddsås</b>	Gräddglass	Fläskskavsgryta med potatismos <i>Lingon</i>	Grahamsgröt <i>Bröd, smörgås-grönsak och ost</i>
Lördag 3 mars	Ugnsbakad lax med vitvinsås, kokt Potatis & sparrissallad	Ananasmousse med mandelbiskvier	Sparrissoppa med räkröra	Trevlig Helg 
Söndag 4 mars	Skinkstek med bourgognesky, honungsrostade morötter och rosmarinpotatis	Chokladkaka med gräddklick	Köttfärspaj med grönsallad	Trevlig Helg 

## Matsedel v 10

## Grundvecka 7

Veckodag	Middag	Efterrätt	Kvällsmat 1	Alternativ 2
Måndag 5 mars	Gulasch med kokt potatis och gräddfyl & vaxbönor <b>Gulasch med kokt ris och gräddfyl</b> Gulasch med kokt ris och gräddfyl & vaxbönor	Aprikos- kompott <i>mjök</i>	Stuvade grönsaker med kycklingkorv & potatis	Mannagrynskaka med Saftsås <i>Bröd och köttpålägg</i>
Tisdag 6 mars	Stekt sillflundra med hovmästarsås, rårivna morötter & potatismos <b>Fiskburgare med potatismos, blomkål &amp; currydressing</b>  <b>Studiedag</b>	Mörk choklad- pannacotta med bärjelly	Kräftsoppa <i>Bröd &amp; smör</i>	Mannagrynskaka med Saftsås <i>Bröd och köttpålägg</i>
Onsdag 7 mars	Ärtsoppa med fläsk <i>Senap</i> <b>Tomatsoppa med pasta &amp; brödbulle</b> Tomatsoppa med pasta & brödbulle	Pannkakor <i>Sylt</i>	Potatis & skinkgratäng samt sallad	Mannagrynskaka med Saftsås <i>Bröd och köttpålägg</i>
Torsdag 8 mars	Kycklinggratäng med saltorkadtomat, bulgur & brytbönor <b>Kycklinggratäng med saltorkadtomat &amp; bulgur</b> Kycklinggratäng med saltorkadtomat, bulgur & brytbönor	Silviakaka	Äggakaka med fläsk <i>Lingonsylt</i>	Mannagrynskaka med Saftsås <i>Bröd och köttpålägg</i>
Fredag 9 mars	Pasta med köttfärssås & grekisk sallad <b>Pasta med köttfärssås</b> Pasta med köttfärssås & grekisk sallad	Kökets övertäckning	Räksmörgås	Mannagrynskaka med Saftsås <i>Bröd och köttpålägg</i>
Lördag 10 mars	Viltfärsbiffar med purjopotatis, kantareller, sauterade rotfrukter och Chasseursås <i>Lingonsylt</i>	Jordgubbs- mousse med mandelbiskvier	Äggröra med prinskorv och blandad sallad	Trevlig Helg 
Söndag 11 mars	Kalkonbröst med kokt potatis, primörer och äppelcidarsås <i>Gelé</i>	Vienettglass	Kalvsylta med kokt potatis och rödbetssallad	Trevlig Helg 