



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 26

#### Måndag 24 Jun

- Lunch 1 Grillkorv, rotfruktsgratäng, gröna ärter
- Lunch 2 Stekt sej, potatis, remouladsås, gröna ärter
- Lunch 3 Gryta garam masala, ris, gröna ärter

#### Tisdag 25 Jun

- Lunch 1 Kycklinglårfilé, potatis, currysås, romanescosymfoni
- Lunch 2 Moussaka med potatis
- Lunch 3 Quinoabiff med kidneybönor, ugnrostade rotfrukter, mojo rojo, romanescosymfoni

#### Onsdag 26 Jun

- Lunch 1 Citronkokt kummel, potatis, ägg- och persiljesås, broccolibuketter
- Lunch 2 Kokt köttkorv, potatis, persiljesås, broccolibuketter
- Lunch 3 Pasta, pastasås med lök, svamp, paprika- och spenat, broccoli

#### Torsdag 27 Jun

- Lunch 1 Ängamat, ostsmörgås
- Lunch 2 Isterband, dillstuvad potatis, morotsmix
- Lunch 3 Bönsticks, bönragu, matvete, rökt chilidressing

#### Fredag 28 Jun

- Lunch 1 Rimmad bog, potatis, senapssås, bukettgrönsaker
- Lunch 2 Indonesisk kycklinggratäng, ris, bukettgrönsaker
- Lunch 3 Röd currygryta , stekt tofu, ris, bukettgrönsaker

#### Lördag 29 Jun

- Lunch 1 Wallenbergare, potatis, brunsås, gröna ärter, lingonsylt
- Lunch 2 Spenat- och ostgratinerad sejfilé, potatis, vitvinsås, gröna ärter
- Lunch 3 Smörbönsbiffar med svamp, potatis, timjansky, gröna ärter

#### Söndag 30 Jun

- Lunch 1 Köttsgryta med smak av enbär, potatis, bukettgrönsaker, gelé
- Lunch 2 Broccoli- och ädelostpaj, tomatsallad
- Lunch 3 Chili sin carne, ris, gräddfil, bröd



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 27

#### Måndag 1 Jul

- Lunch 1 Kroppkakor, grädde, lingonsylt
- Lunch 2 Flygande Jakob, ris, brytböner
- Lunch 3 Vegetariska kroppkakor, grädde, lingonsylt

#### Tisdag 2 Jul

- Lunch 1 Bruna böner, stekt fläsk, potatis
- Lunch 2 Ugnstekt kassler, potatisgratäng, örtrödvinssås, romanescosymfoni
- Lunch 3 Grönkålpaj, med västerbottenost, dressing

#### Onsdag 3 Jul

- Lunch 1 Fiskbiff, potatis, gurksås med dill, gröna ärter
- Lunch 2 Köttbullar, stuvade makaroner, tomatsallad
- Lunch 3 Quorngratäng med mangochutney, bulgur, gröna ärter

#### Torsdag 4 Jul

- Lunch 1 Plommonfylld köttfärslimpa, potatis, brunsås, morotsmix
- Lunch 2 Ostpanerad kycklinglårfilé, ris, tomatsås, morotsmix
- Lunch 3 Bönbiff ost picata, ris, tomatsås, morotsmix

#### Fredag 5 Jul

- Lunch 1 Stekt falukorv, potatis, vitkålsstuvning
- Lunch 2 Kalvfärsbiffar, potatis, brunsås, broccolibuketter
- Lunch 3 Kronärtskocksbiff, rostad kulpotatis, limesås, broccoli

#### Lördag 6 Jul

- Lunch 1 Dansk sjömansbiff med skysås och potatis, slantade morötter, färsk inlagd gurka
- Lunch 2 Pestogradinerad sejfilé, potatis, vitvinsås, slantade morötter
- Lunch 3 Vegetarisk tacogradäng, ris, nachos

#### Söndag 7 Jul

- Lunch 1 Stekt kotlettrad, rostad kulpotatis, dragon- och persiljesås, sommargrönsaker, gelé
- Lunch 2 Fisk- och skaldjursgratäng, potatis, dillsås, sommargrönsaker
- Lunch 3 Fransk gryta med tofu- och vegobitar, rostad kulpotatis, sommargrönsaker



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 28

#### Måndag 8 Jul

- Lunch 1 Stekt kycklinglårfile, rostad potatis, paprikasås, slantade morötter
- Lunch 2 Stekt salt sill, potatis, löksås, slantade morötter
- Lunch 3 Quorn gryta med äpple, svamp och peppar, potatis, slantade morötter

#### Tisdag 9 Jul

- Lunch 1 Pasta, köttfärssås, brytböner
- Lunch 2 Blodpudding, stekt potatis, bacon, äpple- och lökfräs, lingonsylt
- Lunch 3 Dragondoftande linsbiff, potatis, örtsås, brytböner

#### Onsdag 10 Jul

- Lunch 1 Kalops, potatis, sommargrönsaker, rödbetor
- Lunch 2 Wokad Asiatisk kycklingrätt med nudlar- och wokgrönsaker, sötsur sås
- Lunch 3 Grönsaksgratäng med västerbottenost, kikärtsbiff, sommargrönsaker

#### Torsdag 11 Jul

- Lunch 1 Broccolisoppa med rökt fläskkött, ostsmörgås
- Lunch 2 Persiljejärpar, potatis, gräddsås, bukettgrönsaker, lingonsylt
- Lunch 3 Lins- och böngryta med curry och kokosmjölk, ris bukettgrönsaker

#### Fredag 12 Jul

- Lunch 1 Fisk med citron, potatis, citronsås, romanescosymfoni
- Lunch 2 Tacogratäng, nachochips, ris
- Lunch 3 Vegetarisk pytt i panna, stekt ägg, rödbetor

#### Lördag 13 Jul

- Lunch 1 Grekisk biff fylld med ost och tomat, klyftpotatis, tzatziki, broccolibuketter
- Lunch 2 Fisk- och skaldjurssoppa, bröd
- Lunch 3 Grekisk färsbiff med oumph, klyftpotatis, grönsaksspett, tzatziki

#### Söndag 14 Jul

- Lunch 1 Stekt fläskkarré, potatis, slottsgräddsås, bukettgrönsaker, äppelmos
- Lunch 2 Fläskpannkaka, lingonsylt
- Lunch 3 Quornschnitzel, stekt potatis, rödvinssås, bukettgrönsaker



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 29

#### Måndag 15 Jul

- Lunch 1 Isterband, dillstuvad potatis, rödbetor
- Lunch 2 Kycklingfärsbiff, potatis, dragongräddsås, amerikanska grönsaker
- Lunch 3 Morot- och selleribiff, potatisgratäng, amerikanska grönsaker

#### Tisdag 16 Jul

- Lunch 1 Pannbiff, potatis, brunsås, stekt lök, slottsgrönsaker
- Lunch 2 Levergryta med bacon och svamp, potatis, slottsgrönsaker
- Lunch 3 Rotfruktsgryta med sojaböner, tomat- och ingefära, ris, slottsgrönsaker

#### Onsdag 17 Jul

- Lunch 1 Matjessill, färsk potatis, gräddfil, gröna ärter, gräslök.
- Lunch 2 Raggmunkar, stekt fläsk, lingon
- Lunch 3 Örtiga biffar, matvete, ajvarsås, gröna ärter

#### Torsdag 18 Jul

- Lunch 1 Krämig kycklingsoppa Toscana, ostsmörgås
- Lunch 2 Sej, och skaldjurslasagne, broccoli
- Lunch 3 Ost- och purjolöksrosti, broccolibiff, rödlöksyoghurt, gröna ärter

#### Fredag 19 Jul

- Lunch 1 Biff Stroganoff, ris, amerikanska grönsaker
- Lunch 2 Stekt kycklingklubba, klyftpotatis, coleslaw, amerikansk grönsaksblandning
- Lunch 3 Bönburgare med rödbeta, brynt lökdressing, picklad fänkålsallad, klyftpotatis

#### Lördag 20 Jul

- Lunch 1 Panerad sejfilé, potatis, stuvad spenat
- Lunch 2 Kokt wienerkorv, potatis, pepparrotssås, kokta morötter
- Lunch 3 Pasta, pastasås med lök, svamp, paprika- och spenat, bakad tomat

#### Söndag 21 Jul

- Lunch 1 Citron- och vitlökskryddad fläskkarré, potatis, gräddsås, bukettgrönsaker
- Lunch 2 Skaldjursgratinerad fiskfilé, potatis, dillsås, bukettgrönsaker
- Lunch 3 Rödbetsbiff, potatis, västerbottencreme, bukettgrönsaker



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 30

#### Måndag 22 Jul

- Lunch 1 Köttbullar, potatis, brunsås, ärter, majs- och paprika, lingonsylt
- Lunch 2 Franskpanerad fisk, potatis, vitvinsås, ärter, majs- och paprika
- Lunch 3 Falafel, ris, myntasås, ärter, majs- och paprika

#### Tisdag 23 Jul

- Lunch 1 Kycklinggryta med paprika, svamp och purjolök, matvete
- Lunch 2 Panerad kotlett, potatis, gräddsås, färsk inlagd gurka
- Lunch 3 Flygande Jakob vegetarisk, matvete, brytböner

#### Onsdag 24 Jul

- Lunch 1 Rotmos, kokt köttkorv
- Lunch 2 Chili con carne, ris, bröd, crème fraiche
- Lunch 3 Paj med zucchini, lök- och tomat, limes dressing

#### Torsdag 25 Jul

- Lunch 1 Panerad sejfilé, potatis, dill- och vitvinssås, romanescosymfoni
- Lunch 2 Rimmad bog, potatis, pepparrotssås, romanescosymfoni
- Lunch 3 Aubergine picata, pasta, krämig tomatsås med röda linser

#### Fredag 26 Jul

- Lunch 1 Stekt fläsk, potatis, löksås, sommargrönsaker
- Lunch 2 Lax- och potatisbullar, stuvad grönkål, ugnsbakade betor
- Lunch 3 Gulaschsoppa vegetarisk, crème fraiche, bröd

#### Lördag 27 Jul

- Lunch 1 Köttfärslimpa, potatis, brunsås, sommargrönsaker
- Lunch 2 Skaldjurspaj, sallad, sweet chilidressing
- Lunch 3 Ost- och broccolisoppa, ostsmörgås

#### Söndag 28 Jul

- Lunch 1 Pankopanerad kummel, potatis, sauce verte, gröna ärter
- Lunch 2 Kalvfärsbiffar, rostad klyftpotatis, rosmaringräddsås, gröna ärter
- Lunch 3 Quorngryta med dijonsenap, ris, gröna ärter



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 31

#### Måndag 29 Jul

- Lunch 1 Korv Stroganoff, potatis, brytböner
- Lunch 2 Leverbiff, potatis, brunsås, brytböner, lingon
- Lunch 3 Nudel wok med Quorn - och wokgrönsaker, sötsur sås

#### Tisdag 30 Jul

- Lunch 1 Stekt kycklinglårfile, rostade klyftpotatis, herrgårdssås, amerikansk grönsaksblandning
- Lunch 2 Lasagne
- Lunch 3 Krämig böngryta, rostade klyftpotatis, amerikansk grönsakblandning

#### Onsdag 31 Jul

- Lunch 1 Stekt strömming, potatismos, gröna ärter
- Lunch 2 Köttfärslådan med champinjoner och lök, potatis, pepparsås, gröna ärter
- Lunch 3 Kapisfylld rödbetsbiff, potatismos, gröna ärter

#### Torsdag 1 Aug

- Lunch 1 Trädgårdsmästarsoppa, ostsmörgås
- Lunch 2 Fläskschnitzel, rostade klyftpotatis, skysås, gröna ärter
- Lunch 3 Rotfruktsgratäng med svamptäcke, morotsbullar, gröna ärter

#### Fredag 2 Aug

- Lunch 1 Kålpudding, potatis, brunsås, lingonsylt
- Lunch 2 Medelhavsgratäng på Alaska filé, ris, tärnad morot
- Lunch 3 Pasta penne, pastasås med rostad zucchini, champinjoner och paprika

#### Lördag 3 Aug

- Lunch 1 Panerad sejfile, potatis, citron- och dillsås, broccolibuketter
- Lunch 2 Vitlöksstekt kotlettrad, potatis, dragon- och senapssås, broccolibuketter
- Lunch 3 Kidneybönburgare, örtekryddad potatismos, broccolibuketter, aioli

#### Söndag 4 Aug

- Lunch 1 Stekt kycklinglårfile, potatis, basilikasås, sommargrönsaker, gelé
- Lunch 2 Gratinerad kassler, ris, röd currysås, sommargrönsaker
- Lunch 3 Paj med grillad paprika- och västerbottenost, sommargrönsaker, Rhode Island dressing



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 32

#### Måndag 5 Aug

- Lunch 1 Dillkött, potatis, tärnade morötter
- Lunch 2 Lasagne med ost, spenat- och solroskärnor, tärnade morötter
- Lunch 3 Potatissallad med linser, zucchini, crème fraiche, bakad tomat

#### Tisdag 6 Aug

- Lunch 1 Falukorv i ugn med äpple, lök- och tomat, potatismos, slottsgrönsaker
- Lunch 2 Citronkokt kummel, potatis, hummersås, slottsgrönsaker
- Lunch 3 Chiligröta med vegobitar, ris, slottsgrönsaker

#### Onsdag 7 Aug

- Lunch 1 Köttfärslåda med smak av senap, potatis, gräddsås, amerikanska grönsaker
- Lunch 2 Pytt i panna, stekt ägg, rödbetor
- Lunch 3 Grön linsbiff med smak av ost, grekisk potatis, citronsås, amerikanska grönsaker

#### Torsdag 8 Aug

- Lunch 1 Ärtsoppa med rimmat fläsk, ostsmörgås
- Lunch 2 Tandorikykling, ris, yoghurtssås, gröna ärter
- Lunch 3 Pastagrätäng med broccoli- och ost, bakad tomat

#### Fredag 9 Aug

- Lunch 1 Matjessill, färsk potatis, gräddfil, gröna ärter, gräslök.
- Lunch 2 Spaghetti, köttfärssås
- Lunch 3 Paella med Quorn- och sojakorv, rostad vitlökssås, gröna ärter

#### Lördag 10 Aug

- Lunch 1 Biff Lindström, potatis, brunsås, ärter- och morötter
- Lunch 2 Sej med saltad tomat- och basilikasås, potatis, ärter- och morötter
- Lunch 3 Rotfrukt- och grönkålsbiff, potatis, spenatpesto, ärter- och morötter

#### Söndag 11 Aug

- Lunch 1 Senap- och honungsglaserad fläskkarré, potatis, persiljegräddsås, sommargrönsaker, äppelmos
- Lunch 2 Ugnbakad korv med körsbärstomater, ljus rotmos, sommargrönsaker
- Lunch 3 Marockansk gryta med couscous, yoghurtssås, sommargrönsaker