



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 49

#### Måndag 6 Dec

- Lunch 1** Stekt falukorv, potatis, pepparrotssås, tärnade morötter  
**Lunch 2** Ugnstekt kassler, potatisgratäng, örtrödvinsås, tärnade morötter  
**Lunch Veget** Broccoli & blomkålsgratäng med kikärtor, potatis, tärnade morötter

#### Tisdag 7 Dec

- Lunch 1** Kycklinglårfilé, potatis, currysås, romanescosymfoni  
**Lunch 2** Stekt panerad sej, potatis, remouladsås, romanescosymfoni  
**Lunch** Quinoabiff, ugnrostade rotfrukter med kidneybönor & potatis, yoghurtsås,  
**Vegetarisk** romanescosymfoni

#### Onsdag 8 Dec

- Lunch 1** Citronkokt torsk, potatis, ägg & persiljesås, broccolibuketter  
**Lunch 2** Rostad blomkålsasagne, broccolibuketter  
**Lunch Veget** Pasta , vegfärssås med morot & svamp, broccoli

#### Torsdag 9 Dec

- Lunch 1** Kött & grönsakssoppa, ostsmörgås  
**Lunch 2** Isterband, dillstuvad potatis, morotsmix  
**Lunch Veget** Bönsticks, bönragu, potatis, rökt chilidressing

#### Fredag 10 Dec

- Lunch 1** Rotmos, rimmad bog  
**Lunch 2** Indonesisk kycklinggratäng, ris, bukettgrönsaker  
**Lunch Veget** Kikärtsgryta med saffran, ris, bukettgrönsaker

#### Lördag 11 Dec

- Lunch 1** Wallenbergare, potatismos, gröna ärter, gräddsås, lingonsylt  
**Lunch 2** Spenat & ostgratinerad sejfilé, potatismos, gröna ärter  
**Lunch Veget** Smörbönsbiffar, potatismos, örtsås, gröna ärter

#### Söndag 12 Dec

- Lunch 1** Portergrönsaker på fläskkött, potatis, bukettgrönsaker, gelé  
**Lunch 2** Broccoli & ädelostpaj, tomat & bönsalsa  
**Lunch Veget** Chili sin carne, gräddfil, ris, hembakat bröd



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 50

#### Måndag 13 Dec

- Lunch 1** Lutfisk, potatis, bechamelsås, gröna ärter  
**Lunch 2** Flygande Jakob, ris, brytböner  
**Lunch Veget** Linsgryta med rotfrukter och med smak av saffran, ris, yoghurt med vitlök

#### Tisdag 14 Dec

- Lunch 1** Bruna böner, stekt fläsk, potatis  
**Lunch 2** Kokt köttkorv, potatis, persiljesås, gröna ärter  
**Lunch Veget** Grönkålpaj, med västerbottenost, dressing

#### Onsdag 15 Dec

- Lunch 1** Fiskbiff, potatismos, gurksås med dill, gröna ärter  
**Lunch 2** Moussaka med potatis  
**Lunch Veget** Veggigratäng med dill & fransk senap, potatismos, gröna ärter

#### Torsdag 16 Dec

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

#### Fredag 17 Dec

- Lunch 1** Stekt falukorv, potatis, vitkålsstuvning  
**Lunch 2** Kalvfärsbiffar, potatis, brunsås, brocolibuketter  
**Lunch Veget** Kronärtskocksbiff, rostad kulpotatis, limesås, broccoli

#### Lördag 18 Dec

- Lunch 1** Dansk sjömansbiff med skysås och potatis, slantade morötter, färsk inlagd gurka  
**Lunch 2** Pestogratinerad sejfilé, potatis, vitvinsås, slantade morötter  
**Lunch Veget** Vegetarisk tacogratäng, ris, nachos

#### Söndag 19 Dec

- Lunch 1** Stekt kotlettrad, rostad kulpotatis, dragon&persiljesås, broccoli, gelé  
**Lunch 2** Fisk & skaldjursgratäng, potatismos, broccoli  
**Lunch Veget** Linsbiff, rostad kulpotatis, morotstzatsiki, broccoli



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 51

#### Måndag 20 Dec

- Lunch 1** Panerad kycklinglårfile, potatis, champinjonsås, amerikanska grönsaker
- Lunch 2** Pytt i panna, stekt ägg, rödbetor
- Lunch Veget** Veg pytt med rotfrukter, stekt ägg, rödbetor

#### Tisdag 21 Dec

- Lunch 1** Pasta, köttfärssås, tricolore vaxbönor
- Lunch 2** Stekt salt sill, potatis, löksås, tricolore vaxbönor
- Lunch Veget** Dragondoftande linsbiff, örtsås, potatis, tricolore vaxbönor

#### Onsdag 22 Dec

- Lunch 1** Kalops, potatis, sommargrönsaker, rödbetor
- Lunch 2** Wokad Asiatisk kycklingrätt med nudlar, wokgrönsaker, sötsur sås
- Lunch Veget** Grönsaksgratäng med Västerbottenost, kikärtsbiff, örter, majs, paprika

#### Torsdag 23 Dec

- Lunch 1** Broccolisoppa med rökt fläskkött, ostsmörgås
- Lunch 2** Tacogratäng med nachochips, ris
- Lunch Veget** Lins & böngryta med curry och kokosmjölk, ris bukettgrönsaker

#### Fredag 24 Dec

- Lunch 1** Julbord
- Lunch Veget** Julbord Vegetarisk

#### Lördag 25 Dec ***Juldagen***

- Lunch 1** Stekta revben, potatis, brunsås, rödkål, äppelmos
- Lunch 2** Fisk & skaldjurssoppa, bröd
- Lunch Veget** Potatisterrin med lagrad ost, grönsaksspett, tomat & bönsalsa

#### Söndag 26 Dec ***Annandag jul***

- Lunch 1** Skinkstek, potatis, gräddsås, bukettgrönsaker, gelé
- Lunch 2** Gravad lax, dillstuvad potatis, hovmästarsås, bukettgrönsaker
- Lunch Veget** Quornschnizel, potatis, rödvinssås, bukettgrönsaker



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 52

#### Måndag 27 Dec

- Lunch 1** Isterband, dillstuvad potatis, rödbetor
- Lunch 2** Stekt kycklinglårfilé, rostad potatis, paprikasås, slantade morötter
- Lunch Veget** Morot & selleribiff, potatisgratäng, broccoli

#### Tisdag 28 Dec

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

#### Onsdag 29 Dec

- Lunch 1** Örtbakad Alaska filé, potatis, ärter & morötter
- Lunch 2** Raggmunkar, stekt fläsk, lingon
- Lunch Veget** Ostfylld vegfärsbiff, klyftpotatis, tzatziki, ärter & morötter

#### Torsdag 30 Dec

- Lunch 1** Krämig kycklingsoppa Toscana, ostsmörgås
- Lunch 2** Lax & skaldjurslasagne med spenat
- Lunch Veget** Ost & purjolöksrösti, broccolibiff, rödlöksyoghurt, gröna ärter

#### Fredag 31 Dec

- Lunch 1** Stekt fläskfilé, potatisgratäng, rödvinsås, tricolor vaxböner
- Lunch 2** Kyckling gratäng med bacon, klyftpotatis, amerikanska grönsaker
- Lunch** Bönburgare med svarta böner och rödbeta, brynt lökdressing, sallad, picklad
- Vegetarisk** fänkålsallad, hembakat bröd, klyftpotatis

#### Lördag 1 Jan

- Lunch 1** Kokt kummel, potatis, hummersås, gröna ärter
- Lunch 2** Wienerkorv, potatismos, räksallad
- Lunch Veget** Pasta med krämig örtpesto, rostade rotfrukter, bakad tomat

#### Söndag 2 Jan

- Lunch 1** Citron & vitlökskryddad fläskkarré, potatis, gräddsås, bukettgrönsaker
- Lunch 2** Skaldjursgratinerad fiskfilé, potatismos, bukettgrönsaker
- Lunch Veget** Rödbetsbiff, potatis, rosmarinsås, bukettgrönsaker



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 1

#### Måndag 3 Jan

- Lunch 1** Köttbullar, potatis, brunsås, blomkål, lingonsylt
- Lunch 2** Lättrimmad Alaska filé, potatis, vitvinsås, brysselkål
- Lunch Veget** Falafel, ris, myntasås, örter, majs och paprika

#### Tisdag 4 Jan

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

#### Onsdag 5 Jan

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

#### Torsdag 6 Jan

- Lunch 1** Varmrökt lax, potatis, sauce verte, gröna örter
- Lunch 2** Skinkfrestelse med purjolök & ananas, bakad tomat
- Lunch Veget** Vegetarisk moussaka, bakad tomat

#### Fredag 7 Jan

- Lunch 1** Stekt fläsk, potatis, löksås, sommargrönsaker
- Lunch 2** Lax- och potatisbullar, stuvad grönkål, ugnsbakade betor
- Lunch Veget** Svart bönbiff, grekisk bulgurpytt, fetaostcrème

#### Lördag 8 Jan

- Lunch 1** Köttfärslimpa, potatis, brunsås, klostergrönsaker
- Lunch 2** Skaldjurspaj, Rhode Island sås
- Lunch Veget** Ost & broccolisoppa, ostsmörgås

#### Söndag 9 Jan

- Lunch 1** Panerad sejfilé, potatis, dill&vitvinsås, romanescosymfoni
- Lunch 2** Lammfärsbiffar, rostad klyftpotatis, rosmaringräddsås, romanescosymfoni
- Lunch Veget** Indisk linsgryta, ris, romanescosymfoni



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 2

#### Måndag 10 Jan

- Lunch 1** Korv Stroganoff, potatis, brytbönor
- Lunch 2** Leverbiff, potatis, brun sås, brytbönor, lingon
- Lunch Veget** Nudelwok med quorn, sötsur sås

#### Tisdag 11 Jan

- Lunch 1** Stekt kycklinglårfile, herrgårdssås, rostade klyftpotatis, gröna ärter
- Lunch 2** Fläskschnitzel, rostade klyftpotatis, skysås, gröna ärter
- Lunch Veget** Krämig böngryta, rostade klyftpotatis, gröna ärter

#### Onsdag 12 Jan

- Lunch 1** Stekt strömming, potatismos, morotsmix
- Lunch 2** Färsruta på vildsvinsfärs, potatis, pepparsås, morotsmix
- Lunch Veget** Kaprisfylld rödbetsbiff, potatismos, morotsmix

#### Torsdag 13 Jan

- Lunch 1** Trädgårdsmästarsoppa, ostsmörgås
- Lunch 2** Lasagne
- Lunch Veget** Rofruktsgratäng med svamptäcke, morotsbullar, broccoli

#### Fredag 14 Jan

- Lunch 1** Kålpudding, potatis, brunsås, lingonsylt
- Lunch 2** Medelhavsgratäng på Alaska filé, ris, broccolibuketter
- Lunch Veget** Pasta penne, pastasås med rostad zucchini, champinjoner och paprika

#### Lördag 15 Jan

- Lunch 1** Panerad sejfilé, potatis, citron & dillsås, broccolibuketter
- Lunch 2** Vitlöksstekt kotlettrad, potatis, dragon&senapssås, broccolibuketter
- Lunch Veget** Kidneybönburgare, örtekryddad potatismos, broccolibuketter, aioli

#### Söndag 16 Jan

- Lunch 1** Stekt kycklinglårfilé, potatis, basilikasås, sommargrönsaker, gelé
- Lunch 2** Gratinerad kassler, ris, röd currysås, sommargrönsaker
- Lunch** Paj med grillad paprika & Västerbottenost, ärter, maj och paprika, Rhode Island dressing
- Vegetarisk**



KALMAR

## Äldreomsorgen Kalmar kommun

### Vecka 3

#### Måndag 17 Jan

- Lunch 1** Dillkött, potatis, tärnade morötter
- Lunch 2** Lasagne med ost, spenat & solroskärnor, tärnade morötter
- Lunch Veget** Potatissallad med linser, zucchinibiff, crème fraiche, bakad tomat

#### Tisdag 18 Jan

- Lunch 1** Falukorv i ugn med äpple, lök och tomat, potatismos, slottsgrönsaker
- Lunch 2** Citronkokt torskfilé, potatis, hummersås, slottsgrönsaker
- Lunch Veget** Vegetarisk kubansk färsgröta, ris, slottsgrönsaker

#### Onsdag 19 Jan

- Lunch 1** Köttfärslåda med smak av senap, potatis, gräddsås, amerikanska grönsaker
- Lunch 2** Pytt i panna, stekt ägg, rödbetor
- Lunch Veget** Linsbiffar, potatis, citron & dillsås, amerikanska grönsaker

#### Torsdag 20 Jan

- Lunch 1** Ärtsoppa med rimmat fläsk, ostsmörgås
- Lunch 2** Tandorikykling, ris, yoghurtsås, gröna ärter
- Lunch Veget** Pastagrätäng med broccoli & ost, bakad tomat

#### Fredag 21 Jan

- Lunch 1** Panerad spätta, potatis, romsås, gröna ärter
- Lunch 2** Spaghetti, köttfärssås
- Lunch Veget** Vegetarisk paella med quorn & sojakorv, limes dressing, gröna ärter

#### Lördag 22 Jan

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

#### Söndag 23 Jan

- Lunch 1** Senap & honungsglaserad fläskkarré, potatis, persiljegräddsås, klostergrönsaker, äppelmos
- Lunch 2** Ugnbakad kummel med körsbärstomater, potatismos, klostergrönsaker
- Lunch Veget** Marockansk gryta med couscous, klostergrönsaker, yoghurtsås