



KALMAR

Äldreomsorgen Kalmar kommun

Vecka 33

Måndag 12 Aug

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

Tisdag 13 Aug

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

Onsdag 14 Aug

- 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 15 Aug

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

Fredag 16 Aug

- Lunch 1 Rotmos, rimmad bog
- Lunch 2 Indonesisk kycklinggratäng, ris, bukettgrönsaker
- Lunch 3 Röd currygryta , stekt tofu, ris, bukettgrönsaker

Lördag 17 Aug

- Lunch 1 Wallenbergare, potatismos, gröna ärter, gräddsås, lingonsylt
- Lunch 2 Spenat- och ostgratinerad sejfilé, potatismos, gröna ärter
- Lunch 3 Smörbönsbiffar med svamp, potatismos, timjansky, gröna ärter

Söndag 18 Aug

- 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 34

Måndag 19 Aug

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

Tisdag 20 Aug

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

Onsdag 21 Aug

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

Torsdag 22 Aug

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

Fredag 23 Aug

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

Lördag 24 Aug

- 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 25 Aug

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



KALMAR

Äldreomsorgen Kalmar kommun

Vecka 35

Måndag 26 Aug

- 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 27 Aug

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

Onsdag 28 Aug

- 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 29 Aug

- 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 30 Aug

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

Lördag 31 Aug

- 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 1 Sep

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



KALMAR

Äldreomsorgen Kalmar kommun

Vecka 36

Måndag 2 Sep

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

Tisdag 3 Sep

- 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 4 Sep

- Lunch 1 Örtbakad Alaskafilé, potatismos, ärter- och morötter
- Lunch 2 Raggmunkar, stekt fläsk, lingon
- Lunch 3 Örtiga biffar, matvete, ajvarsås, ärter- och morötter

Torsdag 5 Sep

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

Fredag 6 Sep

- 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 7 Sep

- Lunch 1 Panerad sejfilé, potatis, stuvad spenat
- Lunch 2 Wienerkorv, potatismos, gurkmajonnäs
- Lunch 3 Pasta, pastasås med lök, svamp, paprika- och spenat, bakad tomat

Söndag 8 Sep

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



KALMAR

Äldreomsorgen Kalmar kommun

Vecka 37

Måndag 9 Sep

- 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 10 Sep

- 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 11 Sep

- 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 12 Sep

- 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 13 Sep

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

Lördag 14 Sep

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

Söndag 15 Sep

- 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 38

Måndag 16 Sep

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

Tisdag 17 Sep

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

Onsdag 18 Sep

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

Torsdag 19 Sep

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

Fredag 20 Sep

- 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 21 Sep

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

Söndag 22 Sep

- 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 39

Måndag 23 Sep

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

Tisdag 24 Sep

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

Onsdag 25 Sep

- 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 26 Sep

- Lunch 1 Pumpasoppa, kavring med ost
- Lunch 2 Tandorikykling, ris, yoghurtsås, gröna ärter
- Lunch 3 Pastagrätäng med broccoli- och ost, bakad tomat

Fredag 27 Sep

- Lunch 1 Panerad sej, potatis, romsås, gröna ärter
- Lunch 2 Spaghetti, köttfärssås
- Lunch 3 Paella med Quorn- och sojakorv, rostad vitlökssås, gröna ärter

Lördag 28 Sep

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

Söndag 29 Sep

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