



8 ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 25 17/6-23/6

Måndag	Lunch	Ost och kycklingsås, <i>makaroner, tärnade morötter</i>
	Middag	Fisksoppa, <i>ostsmörgås</i>
Tisdag	Lunch	Fläskgryta med morot och purjolök, <i>kokt ris, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Raggmunkar, stekt bacon, <i>lingonsylt, keso</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärslimpa, brunsås, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
	Middag	Korv á la Wägner, <i>makaroner, broccolibuketter</i>
Torsdag	Lunch	Broccolisoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Laxlåda, vit fisksås, <i>bukettgrönsaker</i>
Midsommarafton		
Fredag	Lunch	Köttbullar, gräddsås, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
	Dessert	Midsommarbakelse med jordgubbar och grädde
	Middag	Helgskinka, gravad lax, inlagd sill, senapssill, ägghalva, mimosasallad, <i>Kokt potatis, sommargrönsaker</i>
Midsommardagen		
Lördag	Lunch	Makaronipudding, vitsås, <i>morötter</i>
	Dessert	Morotskaka
	Middag	Wallenbergare, skysås, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Söndag	Lunch	Köttfärssoppa med rotfrukter, <i>ostsmörgås</i>
	Dessert	Vaniljpannacotta med bärsås
	Middag	Kotletrad, brun fruktsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980-755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 26 24/6-30/6

Måndag	Lunch	Stekt lax, kall remouladsås <i>kokt potatis, gröna ärtor</i>
	Middag	Kalops, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
Tisdag	Lunch	Nötskavslåda, skysås, <i>broccolibuketter</i>
	Middag	Oxjärpar, brunsås, <i>kokt potatis, morötter</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärgryta, <i>kokt ris, tärnade morötter</i>
	Middag	Fläskkorv, senapssås, rotmos, <i>broccolibuketter</i>
Torsdag	Lunch	Kycklingryta, <i>kokt ris, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Fisk Benedictine, vit fisksås, <i>kokt potatis, broccoli, morötter</i>
Fredag	Lunch	Hedvigsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Fläskpannkaka, <i>lingonsylt</i>
Lördag	Lunch	Fisklåda, vit fisksås, <i>tärnade morötter</i>
	Dessert	Rabarber och jordgubbskräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Köttbullar, gräddsås, <i>kokt potatis, tärnade morötter, lingonsylt</i>
Söndag	Lunch	Prinskorv, svampsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
	Dessert	Mazariner
	Middag	Kycklinglårfilé, citronsås, <i>ris, romanescoblandning</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 27 1/7-7/7

Måndag	Lunch	Laxsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Grillkorv, persiljestuvad morot, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Tisdag	Lunch	Raggmunkar, stekt bacon, <i>lingonsylt, keso</i>
	Middag	Kycklinggratäng, <i>bukettgrönsaker</i>
Onsdag	Lunch	Nötskavpanna, potatismos, <i>gröna ärtor</i>
	Middag	Kokt torsk, gräslökssås, <i>kokt potatis, sommarblandning</i>
Torsdag	Lunch	Köttfärssås, <i>makaroner, romanescoblandning</i>
	Middag	Kvargpannkaka, <i>sylt, grädde</i> Ärtsoppa med fläsk
Fredag	Lunch	Korvstroganoff, <i>kokt ris, sommarblandning</i>
	Middag	Köttfärslimpa, gräddsås, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
Lördag	Lunch	Bondomelett, vitsås, <i>morötter</i>
	Dessert	Fruksallad med grädde
	Middag	Fläskfilé, kantarellsås, stekt potatis, <i>sommarblandning</i>
Söndag	Lunch	Köttsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Dessert	Hallongömma
	Middag	Vit fisk med dill och skaldjur, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 28 8/7-14/7

Måndag	Lunch	Köttbullar, gräddsås, <i>makaroner, tärnade morötter</i>
	Middag	Gräddstuvad pytt i panna, <i>sommarblandning, rödbeta</i>
Tisdag	Lunch	Fiskrullar, kall remouladsås, stekt potatis, <i>sommarblandning</i>
	Middag	Korv á la Wägner, makaroner, <i>broccoli</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärsgratäng med potatis, <i>romanescoblandning</i>
	Middag	Raggmunkar, stekt bacon, <i>lingonsylt, keso</i>
Torsdag	Lunch	Köttsoppa med klimp, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Laxbullar, hummersås, <i>kokt potatis, gröna ärtor</i>
Fredag	Lunch	Potatis och kycklinggratäng, <i>tärnade morötter</i>
	Middag	Stekt falukorv, löksås, <i>kokt potatis, broccoli, morot</i>
Lördag	Lunch	Reddgrönsakssoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Dessert	Munk med vitchoklad
	Middag	Renskav, gräddsås, potatismos, <i>gröna ärtor, lingonsylt</i>
Söndag	Lunch	Gravad lax, dillstuvad potatis, <i>morötter</i>
	Dessert	Rulltårta med grädde
	Middag	Kotlettrad, brun fruktsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 29 15/7-21/7

Måndag	Lunch	Pannbiff, brunsås, potatismos, <i>romanescoblandning</i>
	Middag	Grillkorv, persiljestuvad morot, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Tisdag	Lunch	Kycklinggryta, <i>kokt ris, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Laxsoppa, <i>ostsmörgås</i>
Onsdag	Lunch	Köttsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Potatisbullar, stekt bacon, <i>lingonsylt, keso</i>
Torsdag	Lunch	Kokt fisk, äggsås, <i>kokt potatis, sommarblandning</i>
	Middag	Köttfärslåda med potatis, <i>romanescoblandning</i>
Fredag	Lunch	Lasagne, <i>tärnade morötter</i>
	Middag	Köttkorv, senapssås, rotmos, <i>broccolibuketter</i>
Lördag	Lunch	Kalvsylta, stuvad morot, <i>kokt potatis, rödbetor</i>
	Dessert	Blåbärskräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Köttfärslimpa, brunsås, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
Söndag	Lunch	Prinskorv, senapssås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
	Dessert	Äppelpaj, vaniljsås
	Middag	Fläskfilé, kantarellsås, stekt potatis, <i>sommarblandning</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 30 22/7-28/7

Måndag	Lunch	Biffstroganoff, <i>kokt ris, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Korvsoppa, <i>ostsmörgås</i>
Tisdag	Lunch	Potatisbullar, stekt bacon, <i>lingonsylt, keso</i>
	Middag	Pannbiff, gräddsås, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
Onsdag	Lunch	Blodpudding, stekt bacon, vitsås, <i>lingonsylt</i>
	Middag	Köttfärssås, <i>makaroner, tärnade morötter</i>
Torsdag	Lunch	Sprödbakad fisk med spenat, vitsås, <i>potatismos broccoli och morötter</i>
	Middag	Fläskpannkaka, <i>lingonsylt</i>
Fredag	Lunch	Potatis och purjolökssoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Kycklinglårfilé, citronsås, <i>kokt ris, romanescoblandning</i>
Lördag	Lunch	Köttbullar, gräddsås, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>
	Dessert	Chokladmousse
	Middag	Fisk på rotfruktsbädd, messmörssås, <i>kokt potatis, sommarblandning</i>
Söndag	Lunch	Korvstroganoff, <i>kokt ris, sommarblandning</i>
	Dessert	Silviakaka
	Middag	Stekt renskav, gräddsås, <i>potatismos, gröna ärtor, lingonsylt</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 31 29/7-4/8

Måndag	Lunch	Ost och kycklingsås, <i>makaroner, tärnade morötter</i>
	Middag	Fisksoppa, <i>ostsmörgås</i>
Tisdag	Lunch	Fläskgryta med morot och purjolök, <i>kokt ris, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Raggmunkar, stekt bacon, <i>lingonsylt, keso</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärslimpa, brunsås, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
	Middag	Korv á la Wägner, <i>makaroner, broccolibuketter</i>
Torsdag	Lunch	Broccolisoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Laxlåda, vit fisksås, <i>bukettgrönsaker</i>
Fredag	Lunch	Fiskbullar, dillsås, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
	Middag	Köttgryta, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Lördag	Lunch	Makaronipudding, vitsås, <i>morötter</i>
	Dessert	Morotskaka
	Middag	Wallenbergare, skysås, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Söndag	Lunch	Köttfärssoppa med rotfrukter, <i>ostsmörgås</i>
	Dessert	Vaniljpannacotta med bärsås
	Middag	Kotletrad, brun fruktsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980-755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 32 5/8-11/8

Måndag	Lunch	Stekt lax, kall remouladsås <i>kokt potatis, gröna ärtor</i>
	Middag	Kalops, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
Tisdag	Lunch	Nötskavslåda, skysås, <i>broccolibuketter</i>
	Middag	Oxjärpar, brunsås, <i>kokt potatis, morötter</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärgryta, <i>kokt ris, tärnade morötter</i>
	Middag	Fläskkorv, senapssås, rotmos, <i>broccolibuketter</i>
Torsdag	Lunch	Kycklingryta, <i>kokt ris, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Fisk Benedictine, vit fisksås, <i>kokt potatis, broccoli, morötter</i>
Fredag	Lunch	Hedvigsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Fläskpannkaka, <i>lingonsylt</i>
Lördag	Lunch	Fisklåda, vit fisksås, <i>tärnade morötter</i>
	Dessert	Rabarber och jordgubbskräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Köttbullar, gräddsås, <i>kokt potatis, tärnade morötter, lingonsylt</i>
Söndag	Lunch	Prinskorv, svampsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
	Dessert	Mazariner
	Middag	Kycklinglårfile, citronsås, <i>ris, romanescoblandning</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 33 12/8-18/8

Måndag	Lunch	Laxsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Grillkorv, persiljestuvad morot, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Tisdag	Lunch	Raggmunkar, stekt bacon, <i>lingonsylt, keso</i>
	Middag	Kycklinggratäng, <i>bukettgrönsaker</i>
Onsdag	Lunch	Nötskavpanna, potatismos, <i>gröna ärtor</i>
	Middag	Kokt torsk, gräslökssås, <i>kokt potatis, sommarblandning</i>
Torsdag	Lunch	Köttfärssås, <i>makaroner, romanescoblandning</i>
	Middag	Kvargpannkaka, <i>sylt, grädde</i> Ärtsoppa med fläsk
Fredag	Lunch	Korvstroganoff, <i>kokt ris, sommarblandning</i>
	Middag	Köttfärslimpa, gräddsås, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
Lördag	Lunch	Bondomelett, vitsås, <i>morötter</i>
	Dessert	Fruksallad med grädde
	Middag	Fläskfilé, kantarellsås, stekt potatis, <i>sommarblandning</i>
Söndag	Lunch	Köttsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Dessert	Hallongömma
	Middag	Vit fisk med dill och skaldjur, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97

