



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 39 23/9-29/9

Måndag	Lunch	Laxsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Leverbiff, gräddsås, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>
Tisdag	Lunch	Korv Stroganoff, <i>kokt ris, broccoli och morötter</i>
	Middag	Kalvsylta, rödbetssallad, <i>kokt potatis</i>
Onsdag	Lunch	Nötskavpanna, potatismos, <i>romanescoblandning</i>
	Middag	Kålrotsgryta, grillkorv, <i>bukettgrönsaker</i>
Torsdag	Lunch	Köttfärssås, <i>spagetti, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Fläsklägg, grönsakssås, rotmos, <i>broccolibuketter</i>
Fredag	Lunch	Fläskgryta med syltlök, <i>kokt ris, romanescoblandning</i>
	Middag	Ugnspannkaka med fläsk, rårivna morötter, <i>lingonsylt</i> ,
Lördag	Lunch	Gratinerad torskfilé, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
	Dessert	Plommonkräm
	Middag	Kycklinggryta à la Cajun, <i>kokt ris, blomkål och broccoli</i>
Söndag	Lunch	Köttfärslåda med potatis och timjan, <i>tärnade morötter</i>
	Dessert	Jordgubbstårta
	Middag	Fläskfilé, champinjonsås, <i>kokt potatis, broccolibuketter</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 40 30/9-6/10

Måndag	Lunch Middag	Köttbullar, brunsås, <i>makaroner, bukettgrönsaker</i> Stekt fläsk, löksås, <i>kokt potatis, brocolibuketter</i>
Tisdag	Lunch Middag	Fiskrullar, tartarsås, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i> Kycklingbiffar med örter, gräddsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
Onsdag	Lunch Middag	Köttfärsgratäng med pasta, <i>broccoli och morötter</i> Raggmunkar, stekt tärnat bacon, <i>grovriven vitkål med lingon</i>
Torsdag	Lunch Middag	Köttsoppa, klimp Panerad sej, remouladsås, <i>kokt potatis, blomkål och broccoli</i>
Fredag	Lunch Middag	Potatis och kycklinggratäng, <i>tärnade morötter</i> Stekt falukorv, senapssås, <i>kokt potatis, broccoli och morötter</i>
Lördag	Lunch Dessert Middag	Köttfärssås, spaghetti, <i>romanescoblandning</i> Hallon vanilj mousse Renskav, potatismos, <i>bukettgrönsaker</i>
Söndag	Lunch Dessert Middag	Laxlåda, <i>brocolibuketter</i> Blåbärspaj med vaniljsås Kotlettrad, grönpepparsås, <i>kokt potatis, 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 41 7/10-13/10

Måndag	Lunch	Pannbiff, brunsås, potatismos, <i>bukettgrönsaker</i>
	Middag	Korvsoppa, <i>ostsmörgås</i>
Tisdag	Lunch	Kycklinggryta, <i>kokt ris, brocolibuketter</i>
	Middag	Fisk på rotfruktsbädd med messmör, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>
Onsdag	Lunch	Tomatsoppa med pasta
	Middag	Wallenbergare, skysås, potatismos, <i>blomkål och broccoli</i>
Torsdag	Lunch	Lasagne, ostsås, <i>tärnade morötter</i>
	Middag	Kalops, <i>kokt potatis, brocolibuketter</i>
Fredag	Lunch	Kokt torsk, ägg och persiljesås, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
	Middag	Pannbiff med örter, brunsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
Lördag	Lunch	Korv à la Wägner, <i>kokt potatis, broccoli och morötter</i>
	Dessert	Vaniljpannacotta, bärsås
	Middag	Ugnsstekt lax, stuvad spenat, <i>kokt potatis, citron, brocolibuketter</i>
Söndag	Lunch	Goda fläskgrytan, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>
	Dessert	Fruktkräm, <i>mjök</i>
	Middag	Rostbiff, rödvinssås, potatisgratäng, <i>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



8 ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 42 14/10-20/10

Måndag	Lunch	Biffstroganoff, <i>kokt ris, broccoli med morötter</i>
	Middag	Köttfärssoppa med morot och vitkål, <i>ostsmörgås</i>
Tisdag	Lunch	Köttkorv, vitsås, rotmos, tärnade morötter
	Middag	Fiskgratäng med purjolök, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
Onsdag	Lunch	Köttgryta med rotfrukter, <i>kokt potatis, romanescoblandning</i>
	Middag	Kålpudding, gräddsås, <i>kokt potatis, broccoli och blomkål</i>
Torsdag	Lunch	Sprödbakad fisk med spenat, potatismos, <i>broccolibuketter</i>
	Middag	Bondomelett med fläsk och potatis, svampsås, <i>blomkål med morötter</i>
Fredag	Lunch	Potatis och purjolökssoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Kött- och grönsaksgröta, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Lördag	Lunch	Köttfärssås, <i>makaroner, romanescoblandning</i>
	Dessert	Chokladdessert med mandarin
	Middag	Fiskekakor, gräslökssås, <i>kokt potatis, blomkål och broccoli</i>
Söndag	Lunch	Fläskkarré, brun fruktsås, <i>kokt potatis, blomkål med morötter</i>
	Dessert	blåbär/hallon med kesogrädde
	Middag	Kycklinglårfile, citronsås, <i>kokt 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 43 21/10-27/10

Måndag	Lunch	Ost och kycklingsås, <i>pasta, broccolibuketter</i>
	Middag	Laxsoppa, <i>ostsmörgås</i>
Tisdag	Lunch	Fläskgryta med ingefära, <i>kokt ris, romanescoblandning</i>
	Middag	Moussaka, <i>broccoli med morötter</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärslimpa, brunsås, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
	Middag	Ugnspannkaka med fläsk, rårivna morötter, <i>lingonsylt</i>
Torsdag	Lunch	Broccolisoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Gräddstuvad pytt i panna, <i>blomkål och morötter</i>
Fredag	Lunch	Västerhavsfisk, hummersås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Kycklingfärsgratäng med rotfrukter och potatis, <i>blomkål och broccoli</i>
Lördag	Lunch	Gulasch, <i>kokt ris, romanescoblandning</i>
	Dessert	Hjortronmousé
	Middag	Prinskorv, ugnsomelett, senapssås, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>
Söndag	Lunch	Matjessillåda med potatis, <i>romanescoblandning</i>
	Dessert	Vaniljpannacotta med bärsås
	Middag	Biff a la Lindström, gräddsås, <i>kokt potatis, broccolibuketter</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 44 28/10-3/11

Måndag	Lunch	Kycklinglårfilé, currysås, <i>kokt ris, romanescoblandning</i>
	Middag	Makaronipudding, <i>skirat smör, lingonsylt, tärnade morötter</i>
Tisdag	Lunch	Nötskavslåda, skysås, <i>bukettgrönsaker</i>
	Middag	Köttsoppa, <i>ostsmörgås, mandarin</i>
Onsdag	Lunch	Chili con Carne, <i>kokt ris, broccolibuketter</i>
	Middag	Janssons frestelse, <i>broccoli och morötter</i>
Torsdag	Lunch	Goda fläskgrytan, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Stekt falukorv, persiljestuvad morötter, <i>kokt potatis, Broccoli och blomkål</i>
Fredag	Lunch	Hedvigsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Fransk köttgryta, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>
Lördag	Lunch	Gravad lax, dillstuvad potatis, <i>citron, broccolibuketter</i>
	Dessert	Äppelsoppa med skorpor
	Middag	Renskav, potatismos, <i>bukettgrönsaker</i>
Söndag	Lunch	Köttbullar, brunsås, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>
	Dessert	Hallonpaj med vaniljsås
	Middag	Skinkstek, rosépepparsås, potatis och palsternacksgratäng, <i>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 45 4/11-10/11

Måndag	Lunch	Laxsoppa, <i>ostsmörgås</i>
	Middag	Leverbiff, gräddsås, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>
Tisdag	Lunch	Korv Stroganoff, <i>kokt ris, broccoli och morötter</i>
	Middag	Kalvsylta, rödbetssallad, <i>kokt potatis</i>
Onsdag	Lunch	Nötskavpanna, potatismos, <i>romanescoblandning</i>
	Middag	Kålrotsgryta, grillkorv, <i>bukettgrönsaker</i>
Torsdag	Lunch	Köttfärssås, <i>spagetti, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Fläsklägg, grönsakssås, rotmos, <i>broccolibuketter</i>
Fredag	Lunch	Fläskgryta med syltlök, <i>kokt ris, romanescoblandning</i>
	Middag	Ugnspannkaka med fläsk, rårivna morötter, <i>lingonsylt,</i>
Lördag	Lunch	Gratinerad torskfilé, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>
	Dessert	Plommonkräm
	Middag	Kycklinggryta à la Cajun, <i>kokt ris, blomkål och broccoli</i>
Söndag	Lunch	Köttfärslåda med potatis och timjan, <i>tärnade morötter</i>
	Dessert	Jordgubbstårta
	Middag	Fläskfilé, champinjonsås, <i>kokt potatis, broccolibuketter</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