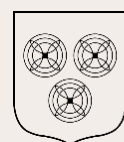




Matsedel Lillåhem

Vecka 40-50 2020



**ORSA
KOMMUN**

Måndag 28 september

Frukost	Fibergröt
Lunch	Stekt falukorv med stuvade morötter och kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Tomatsoppa med mjukt bröd och frukt

Tisdag 29 september

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Raggmunk med fläsk och lingonsylt
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Grönsaksbiff med potatismos och kall sås

Onsdag 30 september

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Kokt fisk med ägg-och persiljesås, potatis och ärtor
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Schweitzerfärslåda med gräddsås, kokta grönsaker och potatis

Torsdag 1 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Kött och grönsakssoppa, pannkaka med sylt och grädde
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Frukostkorv med senapsås, stekta rotsaker och kokt potatis

Fredag 2 oktober

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Kycklingfärsbiffar med stekt potatis och currydressing
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Matjesill med gräddfilsås, ägghalva och kokt potatis

Lördag 3 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fläkschnitzel med pepparsås, kokt potatis och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Pannbiff med lötsky, kokt potatis & grönsaker

Söndag 4 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Stekt fisk med tartarsås och kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Dessert	Jordgubbscheesecake
Middag	Portergryta med kokta morötter och potatis

Måndag 5 oktober

Frukost	Fibergröt
Lunch	Korv-och rotsaksgröta med kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Potatis-och purjolökssoppa med mjukt bröd och ost

Tisdag 6 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Kålpudding med brunsås, kokt potatis och lingon
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Köttgryta med potatis och kokta grönsaker

Onsdag 7 oktober

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Fisk med frasigt täcke, kall dillsås och potatis
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Ugnsstekt falukorv med senapsås, potatis och kokta grönsaker

Torsdag 8 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Ärtsoppa och pannkaka med jordgubbssylt och grädde
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Söpäron och potatis

Fredag 9 oktober

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Köttbullar med gräddsås, potatis, lingon och grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Janssons frestelse med ägg och kokta ärtor

Lördag 10 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Helstekt kotlettrad med pepparsås, bukettgrönsaker och kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Grekisk gröta med kokt potatis och kokta grönsaker

Söndag 11 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Bouillabaissegröta med aioli och kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Dessert	Knäckig äppelpaj med vispad grädde
Middag	Tomatlasagne och bönsallad

Måndag 12 oktober

Frukost	Fibergröt
Lunch	Kokt köttkorv med rotmos
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Potatisbullar och lingonsylt

Tisdag 13 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Stekt fläsk med paltbröd, kokt potatis och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Sparrissoppa med mjukt bröd

Onsdag 14 oktober

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Stekt strömming med potatismos
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Kalvsylta med rödbetssallad och kokt potatis

Torsdag 15 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Kött och grönsakssoppa, pannkaka med sylt och grädde
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Orientalisk köttgryta med ris och broccoli

Fredag 16 oktober

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Kycklingfilè med klyftpotatis och dragonsås
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Laxpudding med skirat smör och ärtor

Lördag 17 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Skivat kött med gräddsås, kokt potatis och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Kalops med kokta morötter, potatis och rödbetor

Söndag 18 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fisk-och skaldjurswallenbergare med koktpotatis och dillmajonäs
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Dessert	Äppelkaka och vaniljsås
Middag	Spaghetti och köttfärssås med rivna morötter

Måndag 19 oktober

Frukost	Fibergröt
Lunch	Korv stroganoff med ris och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Makaronipudding med lingonsylt och kokta grönsaker

Tisdag 20 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Färsbiffar med champinjonsås och potatismos
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Kikärtsbiffar med grönsaksris och kall mangochutneysås

Onsdag 21 oktober

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Kräftströmming med potatismos och ärtor
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Fransk pastasås med kyckling, pasta och grönsaker

Torsdag 22 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Ärtsoppa och pannkaka med jordgubbssylt och grädde
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Skavgryta med kokt potatis och grönsaker

Fredag 23 oktober

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Skärgårdssill med kokt ägg och potatis

Lördag 24 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Älgfärslimpa med gräddsås och potatis
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Dillkött med kokta morötter och kokt potatis

Söndag 25 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fransk fiskgratäng med kokt potatis och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Dessert	Fruktkompott med gräddmjölk
Middag	Kycklinggryta med grönsaker och ris

Måndag 26 oktober

Frukost	Fibergröt
Lunch	Stekt falukorv med bruna bönor, kokt potatis och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Pannkakspudding med jordgubbssylt och vispad grädde

Tisdag 27 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Linsoppa med tomat, latmanslimpa och frukt

Onsdag 28 oktober

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Stekt sill med löksås, kokt potatis och råkost
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Kalvsylta med rödbetssallad och kokt potatis

Torsdag 29 oktober

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Ärtsoppa och pannkaka med jordgubbssylt och grädde
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Oxbringa med pepparrotssås, grönsaker och kokt potatis

Fredag 30 oktober

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Kycklingfilé med ädelostsås, kokt potatis och råkost
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Spaghetti och köttfärsås med rivna morötter

Lördag 31 oktober Alla helgons dag

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Helstekt fläskkarré med timjansås, ugnstekta potatis och råkost
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Dessert	Fruksallad med vispad grädde
Middag	Mustig köttgryta med rotfrukter och kokt potatis

Söndag 1 november Allhelgonadagen

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Dragonfisk med kokt potatis och ärtor
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Dessert	Kladdkaka och vispad grädde
Middag	Gräddstuvad pytt i panna och rödbetor

Måndag 2 november

Frukost	Fibergröt
Lunch	Isterband med stuvad potatis och rödbetor
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Broccoli-och blomkålssoppa med mjukt bröd

Tisdag 3 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Lasagne och sallad
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Vegetarisk biff med stekt potatis, sallad och mangochutneysås

Onsdag 4 november

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Fiskpudding med skirat smör, kokt potatis och ärtor
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Fransk pastagrätäng med kyckling, senap och kokta grönsaker

Torsdag 5 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Potatis-och purjolöksoppa, pannkaka med hallongrädde
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Kassler med svampsås, grönsaker och potatis

Fredag 6 november

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Söpäron och potatis
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Gubbröra med mjukt tunnbröd och tomatklyftor

Lördag 7 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Helstekt kotlettrad med klyftpotatis och beasås
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Orientalisk köttgryta med ris och broccoli

Söndag 8 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fiskgrätäng med räkor, kokt potatis och grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Dessert	Hallonrutor med vispad grädde
Middag	Biff Lindströmslåda med brunsås, sallad och stekt potatis

Måndag 9 november

Frukost	Fibergröt
Lunch	Stekt falukorv med stuvade morötter och kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Risgrynspudding och nyponsoppa

Tisdag 10 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Kycklingschnitzel och potatisgratäng
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Pasta med krämig tomatsås och grönsaker

Onsdag 11 november

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Schweitzerfärslåda med gräddsås, kokta grönsaker och potatis

Torsdag 12 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Ärtsoppa och pannkaka med jordgubbssylt & grädde
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Frukostkorv med senapsås, stekta rotsaker och kokt potatis

Fredag 13 november

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Kycklingfärsbiffar med stekt potatis och currydressing
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Matjesill med gräddfilsås, ägghalva och kokt potatis

Lördag 14 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fläskschnitzel med stekt potatis, bearnaisesås och haricots verts
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Pannbiff med lötsky, kokt potatis och grönsaker

Söndag 15 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fiskgryta med rotfrukter och kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Dessert	Blåbärspaj med vispad grädde
Middag	Gräddstuvad pytt i panna och stekt ägg

Måndag 16 november

Frukost	Fibergröt
Lunch	Pölsa med kokt potatis, rödbetor och grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Sparrissoppa med mjukt bröd

Tisdag 17 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Kålpudding med brunsås, kokt potatis och lingon
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Köttgryta med kokt potatis och grönsaker

Onsdag 18 november

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Fisk med frasigt täcke, kall dillsås och potatis
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Fylld falukorv med potatismos och grönsaker

Torsdag 19 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Paprikasoppa och mannagrynspudding med saftsås
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Vegetarisk lasagne

Fredag 20 november

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Raggmunk med fläsk och lingonsylt
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Janssons frestelse med ägg och kokta ärtor

Lördag 21 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Helstekt kotlettrad med potatis, pepparsås och kokta morötter
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Grekisk gryta med kokt potatis och kokta grönsaker

Söndag 22 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Medelhavsfisk med kokt potatis och grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Dessert	Jordgubbscheesecake
Middag	Gulaschsoppa med crème fraiche och bröd

Måndag 23 november

Frukost	Fibergröt
Lunch	Kokt köttkorv med rotmos
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Potatisbullar med bacon och lingonsylt

Tisdag 24 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Stekt fläsk med paltbröd, kokt potatis och rivna morötter
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Kalvsylta med rödbetssallad och kokt potatis

Onsdag 25 november

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Söpäron och potatis

Torsdag 26 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fransk löksoppa, pannkaka med lingongrädde
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Köttgryta med kokt potatis och grönsaker

Fredag 27 november

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Kyckling med barbecuesås, klyftpotatis och grönsaker
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Gubbröra med mjukt tunnbröd och tomatklyftor

Lördag 28 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Skivat kött med gräddsås, kokt potatis och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Biff stroganoff med potatis och kokta grönsaker

Söndag 29 november

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fisk- och skaldjurswallenbergare med koktpotatis och dillmajonäs
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Dessert	Äppelkaka och vaniljsås
Middag	Spagetti och köttfärsås

Måndag 30 november

Frukost	Fibergröt
Lunch	Korv stroganoff med ris och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Kassler med potatissallad

Tisdag 1 december

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Färsbiffar med champinjonsås och potatismos
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Makaronipudding med lingonsylt och kokta grönsaker

Onsdag 2 december

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Stekt strömming med potatismos
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Isterbandspytt med stekt ägg och rödbetor

Torsdag 3 december

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Ärtsoppa och pannkaka med jordgubbssylt och grädde
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Färsrätt med brunsås, kokt potatis och grönsaker

Fredag 4 december

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Kassler med ananas, chiligrädde, kokta grönsaker och potatis
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Skärgårdssill med kokt ägg och potatis

Lördag 5 december

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Älggryta med pommesModule och grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Middag	Pepparrotskött med kokta morötter och potatis

Söndag 6 december

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Fransk fiskgratäng med kokt potatis och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Dessert	Tropisk fruktsallad med vispad grädde
Middag	Kycklinggryta med grönsaker och ris

Måndag 7 december

Frukost	Fibergröt
Lunch	Stekt falukorv med bruna bönor, kokt potatis och kokta grönsaker
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Pannkakspudding med jordgubbssylt och vispad grädde

Tisdag 8 december

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Köttbullar med brunsås och potatismos
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Linsoppa med tomat, latmanslimpa och frukt

Onsdag 9 december

Frukost	Grahamsgrynsgröt
Lunch	Fiskpudding med skirat smör, kokt potatis och ärtor
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Chili con carne med ris och kokta grönsaker

Torsdag 10 december Nobeldagen

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Älgfärsbiff med enbärsgräddsås, klyftpotatis och grönsaker
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Dessert	Rulltårtsbakelse
Middag	Oxbringa med pepparrotssås, grönsaker och kokt potatis

Fredag 11 december

Frukost	Mannagrynsgröt
Lunch	Kycklingfilé med ädelostsås, kokt potatis och råkost
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Grillkorv med potatismos och gurkmajonäs

Lördag 12 december

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Helstekt fläskkarré med timjansås och klyftpotatis
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Middag	Kycklingpytt med rotsaker, currydressing och stekt ägg

Söndag 13 december

Frukost	Havregrynsgröt
Lunch	Dragonfisk med kokt potatis och ärtor
Alternativ rätt lunch	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Dessert	Bärpaj och vaniljsås
Middag	Gräddstuvad pytt i panna och stekt ägg