

Vårmeny 2024

Hjemlevering av middager
Gjelder uke 7 til 21



Bestilling, avbestilling og levering

- Bestilling/avbestilling gjøres ved å kontakte Hovedkjøkkenet eller via vår nettportal
- Bestillingsfristen er fredag kl. 14 for levering påfølgende uke
- Det er bruker/pårørende sitt ansvar å bestille/avbestille innen fristen
- Mat som ikke er avbestilt før fristen, vil bli fakturert
- Maten leveres på én fast dag i uken. Endringer kan oppstå i høytider. Der hjemmesykepleien leverer, kan det være andre leveringstidspunkter

Vår kontaktinformasjon

- **E-post:** middag@lillestrom.kommune.no
- **Telefon:** 40 40 87 76
Telefontid: hverdager kl. 8-15.
Merk at telefonen er stengt på røde dager.
- **Nettbestilling:** middag.lillestrom.kommune.no
Det er enkelt å bestille via vår nettportal. Kontakt oss på e-post for å få brukernavn og passord.

Tilbehør til maten

Vi anbefaler at du har litt tilbehør til middagene og dessertene hjemme, som for eksempel:

- Tørket/frisk persille – til å ha over potetene
- Tyttebærsyltetøy – til gryteretter og lapskaus
- Flatbrød med smør – til lapskaus
- Brød/rundstykke med smør – til suppe
- Rømme/creme fraîche – til laks og suppe
- Matfløte – som saus til fruktgrøter- og kompotter
- Kremtopp eller kesam vanilje – til å pynte desserter

LEVERINGSKALENDER

Ukenr.	Leveringsdag		
	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
7		14.feb	15.feb
8		21.feb	22.feb
9		28.feb	29.feb
10		06.mar	07.mar
11		13.mar	14.mar
12		20.mar	21.mar
13	26.mar	27.mar	
14		03.apr	04.apr
15		10.apr	11.apr
16		17.apr	18.apr
17		24.apr	25.apr
18	30.apr		02.mai
19	07.mai	08.mai	
20		15.mai	16.mai
21		22.mai	23.mai

Februarmeny

Gjelder kun levering uke 7

Hovedretter:

- **Fiskeboller** med karrisaus, grønnsaker og poteter
- **Kjøtt i mørke** med grønnsaker og poteter
- **Risengrynsgrøt**
- **Marinert svinenakke** med soyasaus, grønnsaker og poteter
- **Laksekarbonade** med rømmesaus, grønnsaker og poteter
- **Kjøttpudding** med brun saus, kålstuing og poteter
- **Lys lapskaus**

Desserter og supper:

- **Potet- og purreløksuppe**
- **Skogsbærkompott**
- **Karamellpudding** med karamellsaus
- **Blomkålsuppe**
- **Jordbærsuppe**
- **Sjokoladekake**



Vårmeny 1

Gjelder levering uke 8, 11, 14, 17, 20

Hovedretter:

- Sei Cordon Bleu med smør, grønnsaker og poteter
- Kalvefrikadeller med fløtesaus, selleripurè og poteter
- Risengrynsgrøt
- Kylling med urtesaus, grønnsaker og poteter
- Stekt laks med smørsaus, grønnsaker og poteter
- Kjøttboller med brun saus, grønnsaker og poteter
- Pannekaker

Desserter og supper:

- Sellerisuppe
- Eplekake
- Panna cotta med bærsaus
- Kyllingsuppe
- Rabarbrakompott
- Ertesuppe



Vårmeny 2

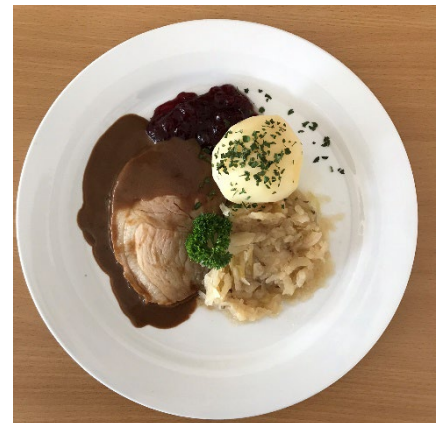
Gjelder levering uke 9, 12, 15, 18, 21

Hovedretter:

- **Fiskepudding** med dillsaus, grønnsaker og poteter
- **Biffkarbonader** med brun saus, grønnsaker og poteter
- **Risengrynsgrøt**
- **Skinkesteik** med brun saus, surkål og poteter
- **Fiskegrateng** med smør, grønnsaker og poteter
- **Lys lapskaus**
- **Kyllinggryte** med poteter

Desserter og supper:

- **Tomatsuppe**
- **Sviskekompott**
- **Sagopudding** med rød saus
- **Grønn aspargessuppe**
- **Aprikoskompott**
- **Gulrotkake**



Vårmeny 3

Gjelder levering uke 10, 16, 19

Hovedretter:

- Fiskekaker med smør, gulrotstuing og poteter
- Kalkunsteaklet med urtesaus, grønnsaker og poteter
- Risengrynsgrøt
- Røkt svinekam med brun saus, grønnsaker og poteter
- Laksekarbonade med rømmesaus, grønnsaker og poteter
- Kjøttpudding med brun saus, kålstuing og poteter
- Lys lapskaus

Desserter og supper:

- Gulrotsuppe
- Eplegrøt
- Sjokoladepudding med vaniljesaus
- Blomkålsuppe
- Jordbærsuppe
- Sjokoladekake



Påskemeny

Gjelder kun levering uke 13

Hovedretter:

- **Fiskekaker** med smør, gulrotstuing og poteter
- **Kalkunsteaklet** med urtesaus, grønnsaker og poteter
- **Lammesteik** med rosmarinsaus, grønnsaker og fløtepoteter
- **Røkt svinekam** med brun saus, grønnsaker og poteter
- **Laksekarbonade** med rømmesaus, grønnsaker og poteter
- **Kjøttpudding** med brun saus, kålstuing og poteter
- **Lys lapskaus**

Desserter og supper:

- **Gulrotsuppe**
- **Eplegrøt**
- **Sjokoladepudding** med vaniljesaus
- **Blomkålsuppe**
- **Jordbærsuppe**
- **Sjokoladekake**



Ernæringstips fra klinisk ernæringsfysiolog Kaja

God tannhelse for god helse

Friske tenner er viktig for velvære, helse og livskvalitet, og for at vi skal kunne nyte god mat.

Når vi blir eldre skjer det forandringer i munnen som gjør at det er ekstra viktig å ta vare på tennene. For eksempel produserer du mindre spytt enn før, og spyttproduksjon er viktig blant annet for å forebygge hull i tennene. I tillegg kan ulike sykdommer og medisiner gjøre at tannhelsen endrer seg.

Noe av det du kan gjøre selv for å opprettholde sterke tenner, er å:

- Skulle munnen med vann etter måltider
 - Pusse tennene morgen og kveld
 - Bruke fluorskyll morgen og kveld
 - Bruke tanntråd/tannstikker
 - Gå regelmessig til kontroll hos tannlege/tannpleier
- Er du plaget med munntørrhet, er det ekstra viktig å være nøye med det daglige tannstellet. Ta det gjerne opp med tannlege/tannpleier for å få konkrete råd.

Egg til påske

Egg er en del av påsketradisjonen for mange. Det er næringsrikt og kan brukes til så mangt. Egg inneholder mye proteiner, som er viktig for at kroppen skal holde seg sterk. I tillegg gir egg mange vitaminer og mineraler. Du kan derfor med god samvittighet kose deg med egg til påske.

Her er noen eksempler på gode retter med egg:

- Kokt egg – bløtkokt eller «smilende»
- Hardkokt egg på brød, med kaviar eller majones
- Speilegg
- Omelett, med for eksempel paprika, ost og skinke
- Eggerøre
- Pai
- Eggedosis som dessert



Kjøkkenet forebeholder seg
retten til endringer på menyen

