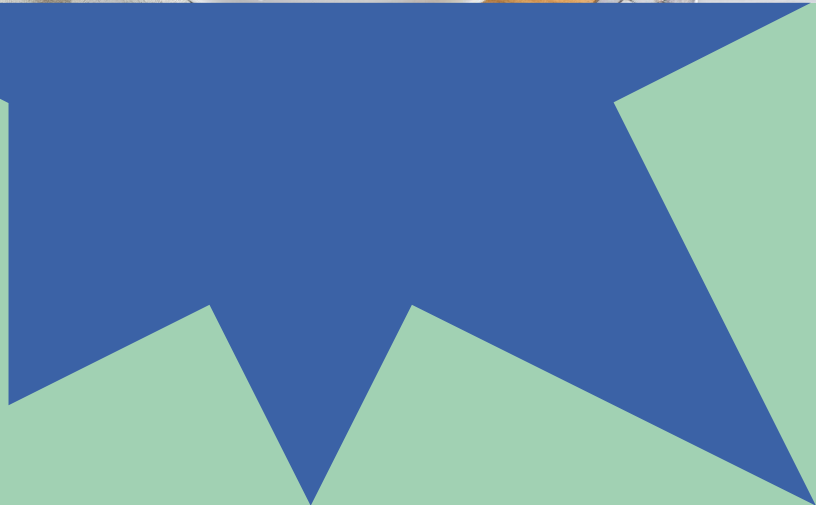


Høst- og vintermeny 2025/26

Hjemlevering av middager

Gjelder uke 39 til 4



Bestilling og avbestilling

- Bestilling og avbestilling av mat gjøres ved å kontakte Hovedkjøkkenet på e-post/telefon eller via vår nettportal
- Bruk gjerne nettportalen. Du får tilgang til denne ved å kontakte oss på e-post eller telefon
- Bestillingsfristen er fredag kl. 14 for levering påfølgende uke
- Det er bruker/pårørende sitt ansvar å bestille og 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
- Faktura sendes ut en gang i måneden etter kommunens fastsatte priser. Gjeldende priser finner du på Innbyggerportalen til Lillestrøm kommune

Vår kontaktinformasjon

E-post: middag@lillestrom.kommune.no

Telefon: 40 40 87 76

Telefontid: hverdager kl. 9-11 og 12-14.

Telefonen er stengt på røde dager.

Nettbestilling: middag.lillestrom.kommune.no

Kontakt oss på e-post for å få brukernavn og passord for å bestille på nett.

Tilbehør til maten

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

- Tørket eller frisk persille – til å ha over potetene
- Tyttebærsyltetøy – til gryteretter, karbonader og kjøttkaker
- Brød, rundstykke eller flatbrød med smør – til suppe
- Rømme eller creme fraiche – til laks og suppe
- Matfløte og vaniljesaus – til fruktgrøter og kompotter
- Kremtopp og Kesam vanilje – til å pynte desserter

Har du dårlig matlyst eller gått ned i vekt?

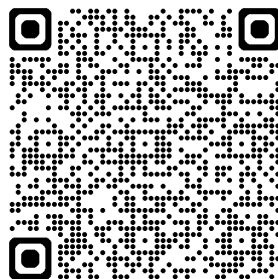
God ernæringsstatus er viktig for fysisk og mental helse. At du har god ernæringsstatus betyr at du får i deg passe mengde mat, nok væske og nok vitaminer og mineraler.

Får du dårlig matlyst og begynner å gå ned i vekt, vil du ofte tape en del muskler. Dette kan gå utover helsen og muligheten til å gjøre det du har lyst til, og du kan utvikle underernæring.

Vekttap og utvikling av underernæring er viktig å stoppe tidlig, fordi da er det enklere å gjøre noe med det og stoppe den negative utviklingen.

På Innbyggerportalen til Lillestrøm kommune ligger det nå en enkel kalkulator hvor du ved å svare på to spørsmål kan få vite om du er i risiko for underernæring. Denne kan det vært lurt å teste hvis du føler at matlysten svikter. Du får også tips til hva du kan gjøre dersom du er i risiko for underernæring.

Kalkulatoren finner du her:



Meny for uke 39

Gjelder kun levering uke 39

Hovedretter

- **Steinbitkarbonade** med smør og dillstuede poteter
- **Fårikål**
- **Risengrynsgrøt**
- **Røkt skinke** med Bearnaisesaus
- **Kokt laks** med Hollandaisesaus
- **Stekt flesk** med duppe og rotmos
- **Medisterpølser** med brun saus og rødkål



Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert.

Desserter og supper

- **Maissuppe**
- **Kirsebærkompott**
- **Jordbærgelé** med vaniljesaus
- **Tomatsuppe**
- **Plommekompott**
- **Eplekake**



Menyperiode 1

Gjelder levering uke 40, 43, 46, 49, 3

Hovedretter

- **Seikarbonade** med smør og gulrotstuing
- **Fårefrikasse**
- **Risengrynsgrøt**
- **Skinkesteik** med brun saus og surkål
- **Stekt laks** med fiskesaus
- **Kjøttkaker** med brun saus og kålstuing
- **Pannekaker**



Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert.

Desserter og supper

- **Blomkål- og brokkolisuppe**
- **Eple- og aprikoskompott**
- **Sjokoladepudding** med vaniljesaus
- **Tomatsuppe**
- **Skogsbærgrøt**
- **Ertesuppe**



Menyperiode 2

Gjelder levering uke 41, 44, 47, 50, 4

Hovedretter

- **Torsk** med bacon og ertepuré
- **Medisterkaker** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Kalkunfilet** med Bretagnesaus
- **Fiskegrateng** med smør
- **Brun lapskaus**
- **Ferskt kjøtt** med sursøt saus



Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert.

Desserter og supper

- **Soppsuppe**
- **Bakte epler**
- **Karamellpudding** med karamellsaus
- **Bacon- og linsesuppe**
- **Bringebærgrøt**
- **Klar grønnsakssuppe**



Menyperiode 3

Gjelder levering uke 42, 45, 48, 2

Hovedretter

- **Hysekaker** med purreløksaus
- **Kyllingkjøttboller** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Biffkarbonader** med viltsaus og fløtepoteter
- **Kokt laks** med Hollandaisesaus
- **Stekt flesk** med duppe og rotmos
- **Medisterpølser** med brun saus og rødkål



Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert.

I uke 48 har vi gleden av å tilby ribbe til medisterpølsene, som en liten forsmak på julen.

Desserter og supper

- **Løksuppe**
- **Vaniljefromasj**
- **Sitronge** med vaniljesaus
- **Grønn ertesuppe**
- **Plommekompott**
- **Eplekake**



Julemeny

Gjelder kun levering uke 51

Hovedretter

- **Hysekaker** med purreløksaus
- **Høstgryte**
- **Risengrynsgrøt**
- **Biffkarbonader** med viltsaus
- **Kokt laks** med Hollandaise
- **Vossakorv** med lammesaus og rotmos
- **Julemiddag** med ribbe, medisterkake, medisterpølse, brun saus og surkål



Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert.

Desserter og supper

- **Løksuppe**
- **Blåbærsuppe**
- **Sitronge** med vaniljesaus
- **Grønn ertesuppe**
- **Plommekompott**
- **Riskrem** med rød saus



Nyttårsmeny

Gjelder kun levering uke 1

Hovedretter

- **Juletorsk** med bacon og ertepuré
- **Juleskinke** med sennepssaus
- **Risengrynsgrøt**
- **Kalkunfilet** med fløtesaus og fløtepoteter
- **Fiskegrateng** med smør
- **Lapskaus**
- **Ferskt kjøtt** med sursøt saus



Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert.

Desserter og supper

- **Soppsuppe**
- **Bakte epler**
- **Multefromasj**
- **Bacon- og linsesuppe**
- **Bringebærgrøt**
- **Klar grønnsakssuppe**



Leveringskalender

Uke- nummer	Leveringsdag	
	ONSDAG	TORSDAG
39	24.september	25.september
40	01.oktober	02.oktober
41	08.oktober	09.oktober
42	15.oktober	16.oktober
43	22.oktober	23.oktober
44	29.oktober	30.oktober
45	05.november	06.november
46	12.november	13.november
47	19.november	20.november
48	26.november	27.november
49	01.desember	02.desember
50	10.desember	11.desember
51	17.desember	18.desember
52	Ingen levering uke 52	
1	Mandag 29.desember	Tirsdag 30.desember
2	07.januar	08.januar
3	14.januar	15.januar
4	21.januar	22.januar
5	Ny menyperiode starter	

Viktig informasjon om levering rundt jul og nyttår

Uke 51 og 52

Utkjøring av mat utgår i uke 52. Siste utkjøring før jul er i uke 51 (17. og 18. desember).

De som ønsker det, kan bestille ekstra mat og få det levert i uke 51, som kan spises i uke 52.

Har du fast levering (automatisk bestilling)?

Får du levert et fast antall middager hver uke, vil du i uke 51 få mat kun for denne uken. Ta kontakt med oss på e-post eller telefon hvis du ønsker flere middager levert i uke 51, så du også har middager til uke 52.

Holdbarhet

Middagene som leveres i uke 51 kan også spises i uke 52. Enkelte av rettene kan ha siste forbruksdag 25.12. Skal de spises etter dette, bør de fryses når du får dem. Ved levering i uke 51 vil du få riskrem fra Tine, fordi denne har lengre holdbarhet enn den vi lager selv.

Uke 1

Får du vanligvis levering på onsdager, vil du i uke 1 få levering mandag 29.desember.

Får du vanligvis levering på torsdager, vil du i uke 1 få levering tirsdag 30.desember.

Telefontid rundt jul og nyttår

Uke 52: Telefonen er åpen mandag 22. og tirsdag 23.desember kl. 8-15. Øvrige dager i uke 52 er telefonen stengt.

Uke 1: Telefonen er åpen mandag 29. og tirsdag 30.desember, og fredag 2.januar kl. 8-15. Øvrige dager i uke 1 er telefonen stengt.



Oppbevaring av maten

Maten skal oppbevares i kjøleskap som holder 4°C. Plasser den nederst i kjøleskapet, hvor det er kaldest. Emballasjen er merket med siste forbruksdag. Maten kan spises til og med denne datoen, så lenge den har stått kaldt. Den kan fryses hvis du gjør det et par dager før siste forbruksdag.

Slik varmer du maten

Maten varmes i emballasjen i mikrobølgeovn. Gjør det slik:

- Stikk hull i plastfilmen med en gaffel på 2-3 steder
- Still mikrobølgeovnen på 650-750 W
- Formen må kunne rotere fritt i mikrobølgeovnen
- Hovedretter varmes i 4-5 minutter
- Supper varmes i 2-3 minutter
- La formen stå i mikrobølgeovnen i 1-2 minutter etter at maten er varmet, så varmen fordeles godt i maten
- Riv av plastfilmen, eventuelt skjær rundt kanten med en skarp kniv, mens maten og boksen er varm
- Anrett gjerne maten på en tallerken

Har du ikke mikrobølgeovn kan maten varmes i emballasjen i stekeovn. Slik gjør du det:

- Forvarm stekeovnen til 100°C (over- og undervarme)
- Stikk hull i plastfilmen med en gaffel på 2-3 steder
- La formen stå i ovnen i en time, og den er klar til å spises

Brukerundersøkelse

Vi jobber kontinuerlig med å levere god mat, og håper du er fornøyd med både maten og tjenesten. Derfor vil vi gjerne ha dine tilbakemeldinger.

I uke 45 vil du få et spørreskjema levert sammen med maten. Vi håper du vil fylle det ut, og levere det til sjåføren uken etter. Det vil også bli mulighet til å fylle ut undersøkelsen digitalt.

I undersøkelsen spør vi om hvordan du oppfatter oss som tjeneste, og hva du synes om maten du får levert.

Undersøkelsen er anonym.



A collage of various photographs showing staff members in kitchen uniforms. The photos depict different staff members smiling, working at counters, and interacting. One photo shows a man holding a framed diploma that reads 'Matomsjoppriis 2011'. The central text 'KJØKKEN OG MATOMSJORG' is overlaid in large white letters.