

Sommermeny 2025

Hjemlevering av middager
Gjelder uke 24 til 39



Bestilling og avbestilling av middager

- Bestilling og avbestilling av mat gjøres ved å kontakte Hovedkjøkkenet på e-post/telefon eller via vår nettportal
- 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

Betaling

Faktura sendes ut en gang i måneden etter kommunens fastsatte priser. Gjeldende priser finner du på Innbyggerportalen til Lillestrøm kommune. Skann QR-koden med mobilkameraet ditt for å komme til oversikten.



<https://www.lillestrom.kommune.no/helse-og-omsorg/eldreomsorg/kosthold-ernaring-og-matomsorg/hjemlevering-av-middager/>

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: www.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

Ernæringstips fra klinisk ernæringsfysiolog Kaja

Driker du nok?

Kroppen trenger cirka 2 liter væske om dagen. Det høres kanskje mye ut, men nok drikke er viktig for at både kroppen og hodet skal fungere.

Kanskje kjenner du ikke så godt at du er tørst? Da er det ekstra viktig å legge til rette for at du skal klar å få i deg nok væske. Det er ikke så vanskelig å få til, hvis du er litt bevisst det gjennom dagen.

Ha gjerne med deg en vannflaske hvis du skal ut av huset. Det kan være lurt å måle hvor mye det er plass til i kjøkkenglasset du bruker, hvis du skal forsøke å få oversikt over hvor mye du drikker i løpet av en dag.

Eksempel på 2 liter drikke i løpet av dagen

Når du står opp: ett glass vann	1,5 dl
Frokost: en kaffekopp og ett glass melk	3 dl
Mellom frokost og lunsj: ett glass vann	1,5 dl
Lunsj: ett glass juice og en kopp te	3 dl
Mellom lunsj og middag: ett glass vann	1,5 dl
Middag: ett glass vann	1,5 dl
Dessert: en kopp kaffe	1,5 dl
Mellom middag og kveldsmat	1,5 dl
Kveldsmat: ett glass melk og en kopp te	3 dl
Før du legger deg: ett glass vann	1,5 dl
SUM	19,5 dl



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 ved å skanne QR-koden med mobilkameraet ditt.



www.lillestrom.kommune.no/helse-og-omsorg/eldreomsorg/kosthold-ernaring-og-matomsorg/liten-matlyst-og-vekttap/

Meny for uke 24

Gjelder kun levering uke 24

Hovedretter:

- **Fiskeboller** med hvit saus
- **Kjøttboller** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Skinkesteik** med brun saus og surkål
- **Torsk** med purreløksaus
- **Røkte kjøttpølser** med brun saus
- **Biffkarbonader** med brun saus

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

Desserter og supper:

- **Tomatsuppe**
- **Sviskekompott**
- **Semulepudding** med bærsaus
- **Ukens suppe**
- **Jordbærfromasj**
- **Ukens kompott**



Sommermeny 1

Gjelder levering uke 25, 28, 31, 34, 37

Hovedretter:

- **Fiskepudding** med hvit saus
- **Lunsjkake** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Kyllingfilet** med kremet paprikasaus og stekte poteter
- **Ovnsbakt laks** med kremet fiskesaus
- **Svinekjøttgryte**
- **Pannekaker**



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

Desserter og supper:

- **Sellerisuppe**
- **Rabarbrasuppe**
- **Semulepudding** med jordbærsaus
- **Søtpotetsuppe**
- **Jordbærgrøt**
- **Tomatsuppe**



Sommermeny 2

Gjelder levering uke 26, 29, 32, 35, 38

Hovedretter:

- **Stekt sei** med smør og gulrotstuing
- **Kremet kyllinggryte**
- **Risengrynsgrøt**
- **Nakkekoteletter** med brun saus
- **Fiskerullade** med smørsaus
- **Kjøttboller** med fløtesaus
- **Pøsegryte** med potetmos

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



Desserter og supper:

- **Blomkålsuppe**
- **Mangokompott**
- **Panna cotta** med jordbær- og limesaus
- **Potet- og purreløksuppe**
- **Jordbærfromasj**
- **Krydderbakt fruktsalat**



Sommermeny 3

Gjelder levering uke 27, 30, 33, 36, 39

Hovedretter:

- **Steinbitkarbonade** med smør og dillstuede poteter
- **Kalkunsteaklet** med urtesaus
- **Risengrynsgrøt**
- **Røkt skinke** med bearnaisesaus
- **Torsk** med purreløksaus
- **Røkte pølser** med brun saus
- **Biffkarbonader** med peppersaus

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

Desserter og supper:

- **Maissuppe**
- **Kirsebærkompott**
- **Jordbærgelé** med vaniljesaus
- **Aspargessuppe**
- **Sjokoladekake**
- **Sviske- og eplekompott**



Leveringskalender

Uke	Leveringsdager	
	ONSDAG	TORSDAG
24	11. juni	12. juni
25	18. juni	19. juni
26	25. juni	26. juni
27	2. juli	3. juli
28	9. juli	10. juli
29	16. juli	17. juli
30	23. juli	24. juli
31	30. juli	31. juli
32	6. august	7. august
33	13. august	14. august
34	20. august	21. august
35	27. august	28. august
36	3. september	4. september
37	10. september	11. september
38	17. september	18. september
39	24. september	25. september
40	Høstmenyen starter	

Leveringsdager:

- Onsdag: Blaker, Lørenfallet og deler av Lillestrøm by
- Torsdag: Øvrige adresser i kommunen

Kafétilbud

Lillestrøm kommune drifter flere kafeer. På våre kafeer finner du et variert mattilbud, og du kan kjøpe god og hjemmelaget mat til en hyggelig pris.

Her finner du kafeene våre:

- Kaféhjørnet på Skedsmotun Bo- og behandlingssenter
- Kafé Flisbyen på Måsan aktivitetssenter
- Pålsetunet kafé på Pålsetunet Bo- og servicesenter
- Rådhuskantinen på Rådhuset i Lillestrøm
- Laake kafé ved Stalsberg Bo- og behandlingssenter
- Sørvald kafé på Sørvald Bo- og behandlingssenter



Adressene til kafeene finner du på Lillestrøm kommunes innbyggerportal. Skann QR-koden med mobilkameraet ditt, og du kommer rett til oversikten.



<https://www.lillestrom.kommune.no/helse-og-omsorg/eldreomsorg/kosthold-ernaring-og-matomsorg/kafetilbud/>

Kjøkkenet forebeholder seg
retten til endringer på menyen



Bilder: Lillestrøm kommune og Opplysningskontoret for frukt og grønt (Frukt.no).