

Høst- og vintermeny

Hjemlevering av middager uke 39 til 4



Bestilling og avbestilling

- Bestilling og avbestilling av mat gjøres fortrinnsvis ved å kontakte Hovedkjøkkenet på e-post eller via vår nettportal, eventuelt på telefon
- Bruk gjerne nettportalen. Du får tilgang til denne ved å kontakte oss på e-post eller telefon
- Bestillingsfrist er fredag kl. 14 for levering uken etter
- 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 komme i gang med 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

Meny for uke 39

Gjelder kun levering uke 39

Hovedretter

- **Steinbitkarbonade** med smør
- **Fårikål**
- **Rømmegrøt**
- **Nakkekoteletter** med brun saus
- **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**
- **Tropisk fromasj**
- **Sjokoladekake**
- **Jordbærgelé** med vaniljesaus
- **Blomkål- og brokkolisuppe**
- **Plommekompott**
- **Eplekake**



Menyperiode 1

Gjelder levering uke 40, 43, 46, 49, 2

Hovedretter

- **Seikarbonade** med smør og gulrotstuing
- **Vegetarschnitzel** med paprikasaus
- **Risengrynsgrøt**
- **Skinkesteik** med brun saus
- **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

- **Tomatsuppe**
- **Eple- og aprikoskompott**
- **Sitronkake**
- **Sjokoladepudding** med vaniljesaus
- **Soppsuppe**
- **Skogsbærgrøt**
- **Ertesuppe**



Menyperiode 2

Gjelder levering uke 41, 44, 47, 3

Hovedretter

- Fiskegryte à la Bacalao
- 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

- Bacon- og linsesuppe
- Bakte epler
- Kransekakestenger
- Karamellpudding med karamellsaus
- Skalldyrsuppe
- Bringebærgrøt
- Klar grønnsakssuppe



Menyperiode 3

Gjelder levering uke 42, 45, 51, 1, 4

Hovedretter

- **Fiskekaker** med purreløksaus
- **Kyllingkjøttboller** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Biffkarbonader** med peppersaus og fløtepoteter
- **Kokt laks** med Hollandaisesaus
- **Stekt flesk** med duppe og rotmos
- **Medisterpølser** med brun saus



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

Desserter og supper

- **Løksuppe**
- **Vaniljefromasj**
- **Blåbærsuppe**
- **Sitrongelé** med vaniljesaus
- **Blomkål- og brokkolisuppe**
- **Plommekompott**
- **Eplekake**



Meny uke 48

Gjelder kun levering uke 48

Hovedretter

- **Fiskekaker** med purreløksaus
- **Kyllingkjøttboller** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Biffkarbonader** med peppersaus og fløtepoteter
- **Kokt laks** med Hollandaisesaus
- **Vossakorv** med lammesaus og rotmos
- **Ribbe og medisterpølser** med brun saus og surkål



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

Desserten og supper

- **Løksuppe**
- **Vaniljefromasj**
- **Blåbærsuppe**
- **Sitrongelé** med vaniljesaus
- **Blomkål- og brokkolisuppe**
- **Plommekompott**
- **Eplekake**



Meny uke 50

Gjelder kun levering uke 50

Hovedretter

- Fiskegryte à la Bacalao
- 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

- Bacon- og linsesuppe
- Bakte epler
- Kransekakestenger
- Karamellpudding med karamellsaus
- Skalldyrsuppe
- Bringebærgrøt
- Klar grønnsakssuppe



Julemeny

Gjelder kun levering uke 52

Hovedretter

- Kokt laks med Hollandaise
- Julemiddag med ribbe, medisterkake, medisterpølse, brun saus og surkål
- Risengrynsgrøt
- Skinkesteik med brun saus
- Lakseburger med fiskesaus
- Kjøttkaker med brun saus og kålstuing
- Vossakorv med lammesaus og rotmos



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

Desserter og supper

- Tomatsuppe
- Riskrem med rød saus
- Sitronkake
- Sjokoladepudding med vaniljesaus
- Soppsuppe
- Skogsbærgrøt
- Ertesuppe

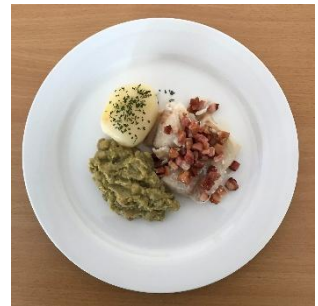


Nyttårsmeny

Gjelder kun levering uke 53

Hovedretter

- Juletorsk med bacon og erterpuré
- Juleskinke med sennepssaus
- Risengrynsgrøt
- Kalkunfilet med fløtesaus og fløtepoteter
- 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

- Bacon- og linsesuppe
- Bakte epler med vaniljesaus
- Kransekakestenger
- Karamellfromasj
- Skalldyrssuppe
- Bringebærgrøt
- Klar grønnsakssuppe



Leveringskalender

Uke- nummer	Leveringsdag	
	ONSDAG	TORSDAG
40	30.september	1.oktober
41	7.oktober	8.oktober
42	14.oktober	15.oktober
43	21.oktober	22.oktober
44	28.oktober	29.oktober
45	4.november	5.november
46	11.november	12.november
47	18.november	19.november
48	25.november	26.november
49	2.desember	3.desember
50	9.desember	10.desember
51	16.desember	17.desember
52	23.desember	Tirsdag 22.desember
53	30.desember	Tirsdag 29.desember
1	6.januar	7.januar
2	13.januar	14.januar
3	20.januar	21.januar
4	27.januar	28.januar
5	Ny menyperiode starter	

Viktig informasjon om levering rundt jul og nyttår

Uke 52 og 53

Får du vanligvis levering på torsdager, vil du i uke 52 få levering tirsdag 22.desember, og i uke 53 får du levering tirsdag 29.desember. Se leveringskalender.

Telefontid rundt jul og nyttår

Uke 52 og 53: Telefontid mandag, tirsdag og onsdag.
Øvrige dager 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 4-5 hull i plastfilmen
- 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.





Kjøkkenet forbeholder seg retten til endringer på menyen

Bilder: Opplysningskontoret for frukt og grønt, Opplysningskontoret for brød og korn, Lillestrøm kommune