



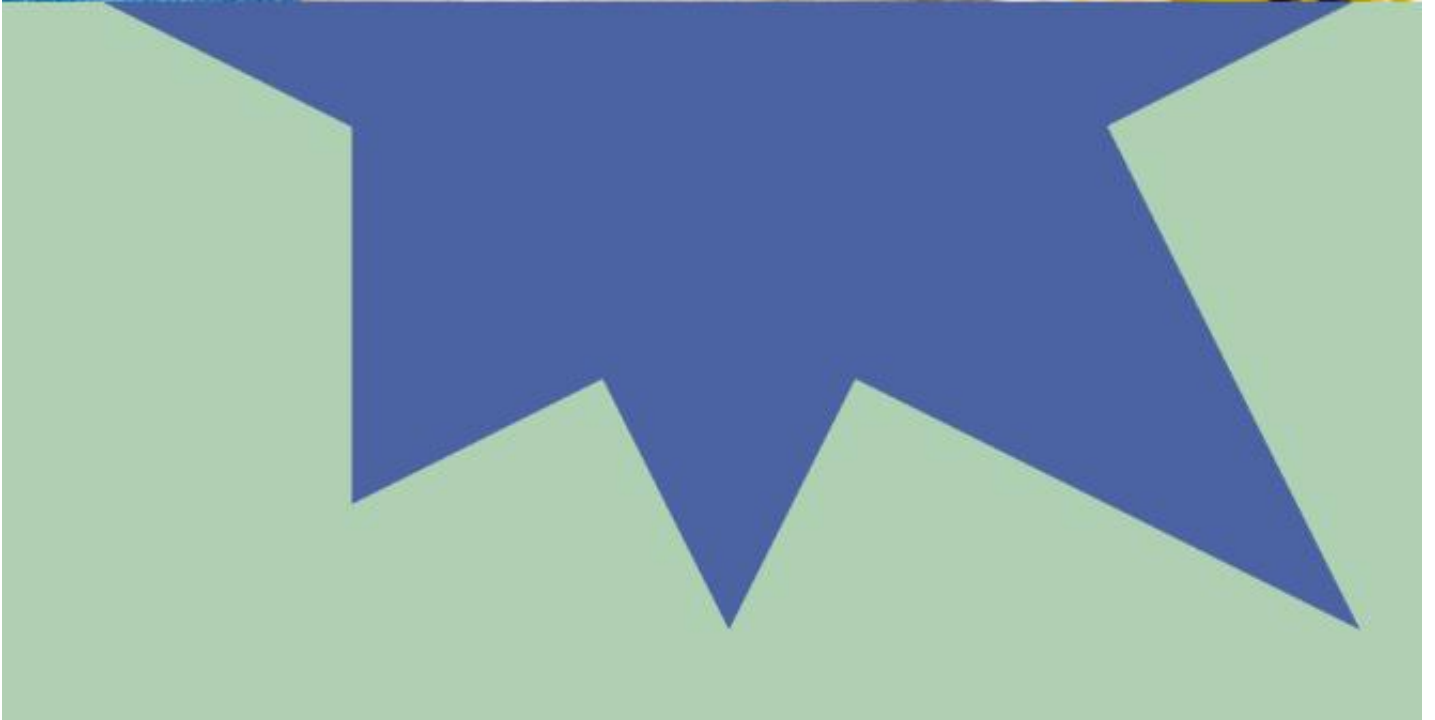
Lillestrøm
kommune

Kjøkken og matomsorg

Sommermeny 2026

Hjemlevering av middager

Gjelder uke 23 til 39



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
- Bestillingsfristen er fredag kl. 14 for levering uken etter
- Det er bruker eller 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 i Lillestrøm kommune

Vår kontaktinformasjon

E-post: middag@lillestrom.kommune.no

Telefon: 404 08 776

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

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

Meny uke 23

Gjelder kun levering uke 23

Hovedretter:

- Laksekarbonader med gressløksaus
- Kalvefrikadeller med fløtesaus
- Risengrynsgrøt
- Marinert svinenakke med soyasaus
- Sei Cordon Bleu med smør
- Røkte kjøttpølser med brun saus
- Kalkunfrikassé



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

Desserter og supper:

- Fiskesuppe
- Rødgrøt
- Ukens kake/Gulrotkake
- Bringebærgelé med vaniljesaus
- Brokkolisuppe
- Tropisk fruktkompott
- Rabarbragrøt



Meny uke 24

Gjelder kun levering uke 24

Hovedretter:

- **Fiskekaker** med smør og gulrotstuing
- **Kjøttboller** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Kjøtt i mørke**
- **Stekt laks** med rømmesaus
- **Kjøttkaker** med brun saus
- **Lys lapskaus**



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

Desserter og supper:

- **Sellerisuppe**
- **Solbærgrøt**
- **Ukens kake/Sjokoladekake**
- **Vaniljepudding** med rød saus
- **Søtpotetsuppe**
- **Rabarbrasuppe**
- **Eplekompott**



Menyperiode 1

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

Hovedretter:

- **Fiskeboller** med gressløksaus
- **Lunsjkake** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Kyllingfilet** med paprikasaus
- **Stekt laks** med smørsaus
- **Kjøttpudding** med brun saus
- **Pannekaker**



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

Desserter og supper:

- **Spinatsuppe**
- **Krydderbakt ananas**
- **Fyrstekake**
- **Mandelpudding** med jordbærsaus
- **Potet- og purreløksuppe**
- **Tropisk kompott**
- **Tomatsuppe**



Menyperiode 2

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

Hovedretter:

- **Fiskekaker** med løksaus
- **Biffkarbonader** med peppersaus
- **Risengrynsgrøt**
- **Røkt svinekam** med bearnaisesaus
- **Panert torsk** med smørsaus
- **Kjøttboller** med kremet tomatsaus
- **Pølsegryte**



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

Desserter og supper:

- **Blomkålsuppe**
- **Gulrotkake**
- **Sitronfromasj**
- **Sjokoladepudding** med vaniljesaus
- **Aspargessuppe**
- **Jordbærgrøt**
- **Aprikoskompott**



Menyperiode 3

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

Hovedretter:

- **Steinbitkarbonade** med smør og dillstuede poteter
- **Kalkunsteaket** med urtesaus **Uke 39: Fårikål**
- **Rømmegrøt**
- **Nakkekoteletter** med brun saus
- **Dampet laks** med rømmesaus
- **Kjøttkaker** med brun saus
- **Lys lapskaus**



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
- **Søtpotetsuppe**
- **Rabarbrasuppe**
- **Eplekompott**



Leveringskalender

Uke- nummer	Leveringsdag	
	ONSDAG	TORSDAG
23	3.juni	4.juni
24	10.juni	11.juni
25	17.juni	18.juni
26	24.juni	25.juni
27	1.juli	2.juli
28	8.juli	9.juli
29	15.juli	16.juli
30	22.juli	23.juli
31	29.juli	30.juli
32	5.august	6.august
33	12.august	13.august
34	19.august	20.august
35	26.august	27.august
36	2.september	3.september
37	9.september	10.september
38	16.september	17.september
39	23.september	24.september

Mat med tilpasset konsistens

Noen kan trenge mat med tilpasset konsistens. Det kan være på grunn av problemer med tennene, eller som følge av svelgevansker etter for eksempel sykdom.

Vi tilbyr to ulike varianter av konsistenstilpasset mat:

1. Helt kjøtt og panerte produkter av kjøtt og fisk er moset til jevn konsistens og tillaget i former – alt annet har normal form og konsistens



2. Moset mat/purékost – all mat er moset til jevn konsistens og tillaget i former



Når vi lager moset mat sørger vi for at den har god smak, den er variert på lik linje med normalkosten, og vi bruker former når vi lager maten så den skal se delikat ut.

Si fra når du bestiller dersom du har behov for konsistenstilpasset mat, så hjelper vi deg med det.



Kjøkkenet forbeholder seg retten til endringer på menyen

Bilder: Opplysningskontoret for brød og korn og Lillestrøm kommune