

Vårmeny 2026

Hjemlevering av middager

Gjelder uke 5 til 22



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 komme i gang med å bestille på nett.

Tilbehør til målen

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 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

Meny uke 5

Gjelder kun levering uke 5

Hovedretter

Hysekaker med purreløksaus

Kyllingkjøttboller med brun saus

Risengrynsgrøt

Biffkarbonader med viltsaus og fløtepoteter

Sei Cordon Bleu med smør

Røkte kjøttpølser med brun saus

Hønsefrikassé

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



Desserter og supper

Løksuppe

Vaniljefromasj

Sitrongelé med vaniljesaus

Brokkolisuppe

Tropisk fruktkompott

Rabarbragrøt



Menyperiode 1

Gjelder levering uke 6, 9, 12, 15, 18

Hovedretter

Koljekaker med smør og gulrotstuing

Kjøttboller med brun saus

Risengrynsgrøt

Kjøtt i mørke

Ovnsbakt laks med dillsaus

Biffkarbonader med brun saus

Pannekaker



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

Dessurter og supper

Sellerisuppe

Solbærgrøt

Vaniljepudding med rød saus

Kyllingsuppe

Kirsebærkompott

Ertesuppe



Menyperiode 2

Gjelder levering uke 7, 10, 13, 16, 19, 22

Hovedretter

Fiskepudding med karrisaus

Biff Stroganoff

Risengrynsgrøt

Kylling med urtesaus

Panert fisk med remulade

Kjøttkaker med brun saus og erterepuré

Brun lapskaus

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



Desserter og supper

Gulrotsuppe

Jordbærsuppe

Semulepudding med rød saus

Kremet grønnsakssuppe

Sviskekompott

Krydderbakt ananas



Menyperiode 3

Gjelder levering uke 8, 11, 17, 20

Hovedretter

Laksekarbonader med rømmesaus

Kalvefrikadeller med fløtesaus

Risengrynsgrøt

Marinert svinenakke med soyasaus

Sei Cordon Bleu med smør

Røkte kjøttpølser med brun saus

Hønsefrikassé



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

Dessurter og supper

Fiskesuppe

Rødgrøt

Bringebærgelé med vaniljesaus

Brokkolisuppe

Tropisk fruktkompott

Rabarbragrøt



Påskemeny

Gjelder levering uke 14

Hovedretter

Kremet kyllinggryte

Kalvefrikadeller med fløtesaus

Oksekjøttgryte (Biff Bourguignon)

Lammesteik med rosmarinsaus og fløtepoteter

Stekt laks med rømmesaus

Røkte kjøttpølser med brun saus

Hønsefrikassé

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



Desserter og supper

Fiskesuppe

Rødgrøt

Bringebærgelé med vaniljesaus

Brokkolisuppe

Tropisk fruktkompott

Rabarbragrøt



Maimeny

Gjelder levering uke 20

Hovedretter

Laksekarbonader med rømmesaus

Biff Stroganoff

Risengrynsgrøt

Kokt laks med Hollandaisesaus

Kremet kyllinggryte med fullkornsrís

Røkte kjøttpølser med brun saus

Hønsefrikassé



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

Desserten og supper

Fiskesuppe

Rødgrøt

Jordbærfromasj

Brokkolisuppe

Tropisk fruktkompott

Rabarbragrøt



Pinsemeny

Gjelder levering uke 21

Hovedretter

Koljekaker med smør og gulrotstuing

Oksekjøttgryte (Biff Bourguignon)

Risengrynsgrøt

Marinert svinenakke med soyasaus

Ovnsbakt laks med dillsaus

Biffkarbonader med brun saus

Pannekaker



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

Desserter og supper

Sellerisuppe

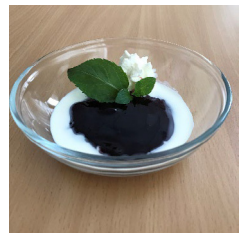
Solbærgrøt

Vaniljepudding med rød saus

Kyllingsuppe

Kirsebærkompott

Ertesuppe



Leveringskalender

Uke- nummer	Leveringsdag	
	ONSDAG	TORSDAG
5	28.01	29.01
6	04.02	05.02
7	11.02	12.02
8	18.02	19.02
9	25.02	26.02
10	04.03	05.03
11	11.03	12.03
12	18.03	19.03
13	25.03	26.03
14	01.04	tirsdag 31.03
15	08.04	09.04
16	15.04	16.04
17	22.04	23.04
18	29.04	30.04
19	06.05	07.05
20	13.05	tirsdag 12.05
21	20.05	21.05
22	27.05	28.05

Resultater fra høstens undersøkelse om middag levert hjem

I oktober i fjor sendte vi ut brukerundersøkelsen om tjenesten middag levert hjem til alle som får mat levert fra Lillestrøm kommune.

Det var 42 % som besvarte undersøkelsen, og vi ønsker å takke alle dere som ga maten og tjenesten kommentar og/eller karakter. Tilbakemeldingene tar vi med oss i det videre arbeidet med menyene våre.

Her får du se noen av resultatene fra undersøkelsen:

- På spørsmålet «På en skala fra 1-6 (hvor 6 er best), hvor tilfreds er du med tjenesten fra Hovedkjøkkenet?» var gjennomsnittlig karakter 5,91
- Alle hovedrettene fikk gjennomsnittskarakter fra 5,0 til 5,5. Hysekaker fikk lavest snittkarakter, og kokt laks fikk høyest
- For desserter og supper var gjennomsnittskarakteren fra 4,5 til 5,5. Løksuppe fikk lavest snittkarakter, og sitrongelé fikk høyest

Rundt halvparten av besvarelsene hadde også med en kommentar til enten tjenesten eller menyen, og dette er svært verdifullt for oss. Vi leser alle og tar dem med oss videre i arbeidet.

Har du innspill eller tilbakemeldinger på maten eller tjenesten gjennom året, er det bare å kontakte oss på e-post eller telefon.

Har du dårlig matlyst

•

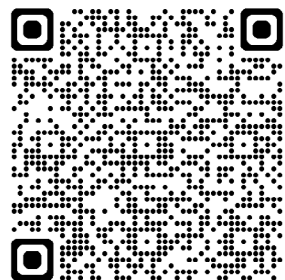
God ernæringsstatus er viktig for fysisk og mental helse. At du har god ernæringsstatus betyr at du får i deg passe mengde mat, nok væske og nok vitaminer og mineraler.

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:



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 forbeholder seg retten til endringer på menyen

Bilder: Opplysningskontoret for brød og korn og Lillestrøm kommune