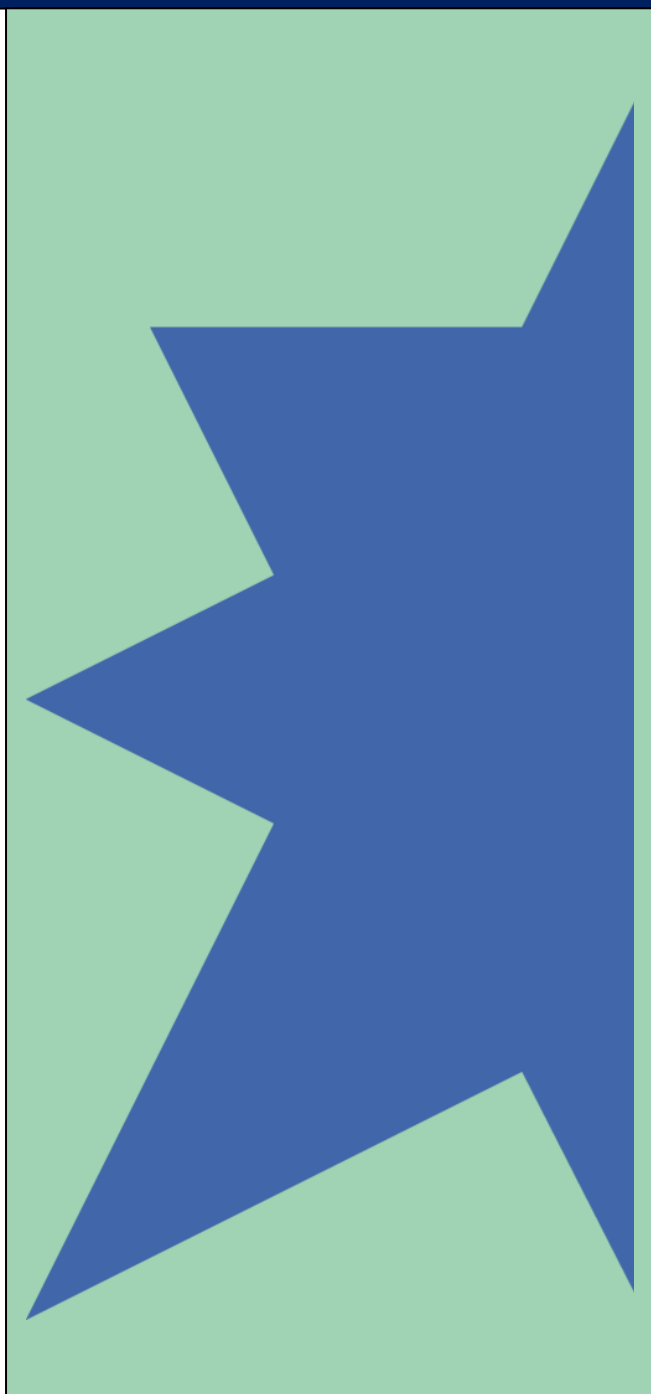


Lillestrøm
Kommune

Jule- og vintermeny 2021-2022

Hjemlevering av middager
Gjelder uke 47 til 7



Bestilling/avbestilling av middager

- Bestilling/avbestilling gjøres ved å kontakte Hovedkjøkkenet på Skedsmotun eller via vår nettportal
- Fordi direkte levering finner sted på en fast ukedag, må bestillinger og avbestillinger finne sted senest fredager kl. 15.00 uken før levering
- Der hjemmetjenesten leverer, kan det forekomme andre leveringstidspunkt
- Det er bruker/pårørende sitt ansvar å bestille/avbestille innen fristen
- Mat som ikke er avbestilt før fristen, vil bli fakturert

Kontaktinformasjon til Hovedkjøkkenet:

- Telefon: 40 40 87 76.
Telefontid: torsdager 10-15 og fredager 12-15
- E-post: middag@lillestrom.kommune.no
- Nettbestilling: Middag.lillestrom.kommune.no

Se bilde av dagens middag i AivoMenu

AivoMenu viser bilder av dagens middag fra Hovedkjøkkenet.

Her finner du AivoMenu:

- App'en AivoMenu kan lastes ned på telefon og nettbrett, fra Appstore eller tilsvarende
- Nettsiden heter <http://www.aivomenu.se/>

→ Velg Lillestrøm under Alle kommuner. Du trenger ikke brukernavn/passord

Du får se bilde av dagens middagsrett, informasjon om næringsinnholdet og tips til tilbehør.



Ernæringstips fra klinisk ernæringsfysiolog Kaja

Jo eldre vi blir, jo mer proteiner trenger kroppen. Proteiner er viktig for å bevare musklene i kroppen. Muskeltap er en naturlig del av aldringsprosessen, men vi kan gjøre litt selv for å bremse muskeltapet. Nok proteiner fra mat og drikke kombinert med å være i bevegelse og bruke musklene er bra for kroppen.

Det er lurt å spise litt proteiner i hvert måltid.

Her ser du matvarer som er gode kilder til proteiner:

- Kjøtt og kjøttprodukter til middag
- Kjøttpålegg
- Fisk til middag
- Fiskepålegg
- Egg
- Melk, yoghurt, ost og andre meieriprodukter
- Bønner, linser og kikerter
- Nøtter
- Grovt brød og grove knekkebrød
- Kornblanding



Dersom du har dårlig matlyst og har gått ned i vekt, kan du få resept på næringsdrikker som er rike proteiner eller proteinpulver du kan blande i mat. Ta det opp med fastlegen din som kan hjelpe deg.

Novembermeny

Gjelder kun levering uke 47

- Torsdag:** **Stekt flesk og duppe** m/kålrotstappe og poteter
Vaniljefromasj m/bærsaus
- Fredag:** **Steinbitkarbonader** m/smør, grønnsaker og poteter
Fyrstekake
- Lørdag:** **Risengrynsgrøt**
Ukens kremede suppe
- Søndag:** **Ferskt kjøtt** m/sursøt løksaus, kålrot og poteter
Klar grønnsakssuppe
- Mandag:** **Kyllingkjøttboller** m/fløtesaus,
Blomkål, brokkoli og potetmos
Kirsebærkompott m/dessertfløte
- Tirsdag:** **Seibiff** m/løk og smør, gulrotstuing og poteter
Hermetisk fersken
- Onsdag:** **Hønsefrikassé** m/blomkålblanding og poteter
Skogsbærfromasj

Vintermeny 1

Gjelder levering uke 48, 2, 5

- Torsdag:** Torsk m/smørsaus, ertestuing og poteter
Mor Monsen-kake
- Fredag:** Medisterpølse m/brun saus, surkål og poteter
Riskrem m/rød saus
- Fredag**
Uke 48: Ribbe m/medisterpølse, brun saus, surkål og poteter
- Lørdag:** Risengrynsgrøt
Ukens kremede suppe
- Søndag:** Biff Stroganoff m/pariserblanding og potetmos
Sjokoladepudding m/vaniljesaus
- Mandag:** Vossakorv m/sjy, rotmos og poteter
Multefromasj
- Tirsdag:** Stekt laks m/hollandaise, bukettblanding og poteter
Fruktcocktail m/vaniljesaus
- Onsdag:** Kjøttkaker m/brun saus, kålstuing og poteter
Sviskegrøt m/dessertfløte

Vintermeny 2

Gjelder levering uke 49, 3, 6

- Torsdag:** Brun lapskaus
Smultring
- Fredag:** Plukkfisk m/smør, gulrot og poteter
Bringebærgrøt m/dessertfløte
- Lørdag:** Risengrynsgrøt
Ukens kremede suppe
- Søndag:** Kalkun m/urtesaus, viltblanding og fløtepoteter
Mandelpudding m/rød saus
- Mandag:** Fiskekarbonader m/remulade, erterpuré og poteter
Vaniljefromasj
- Tirsdag:** Kjøtt i mørke m/blomkål, brokkoli og poteter
Fyrstekake
- Onsdag:** Medisterkaker m/brun saus, rødkål og poteter
Tilslørte pepperkaker

Vintermeny 3

Gjelder levering uke 50, 1, 4, 7

Torsdag:	Pannekaker <i>Ertesuppe</i>
Fredag:	Fiskeboller m/karrisau, herregårdsbl. og poteter <i>Solbærgrøt</i> m/dessertfløte
Lørdag:	Risengrynsgrøt <i>Ukens kremede suppe</i>
Søndag:	Marinert svinenakke m/soyasau, romanescosymfoni, og stekte poteter <i>Karamellpudding</i> m/karamellsau
Mandag:	Kyllingkjøttboller m/fløtesau, Blomkål, brokkoli og potetmos <i>Kirsebærkompott</i> m/dessertfløte
Tirsdag:	Seibiff m/løk, smør, gulrotstuing og poteter <i>Hermetisk fersken</i>
<i>Tirsdag</i> <u>Uke 50:</u>	Juletorsk m/bacon, ertestuing og poteter
Onsdag:	Hønsefrikassé m/blomkålblanding og poteter <i>Skogsbærfromasj</i>

Julemeny

Gjelder kun levering uke 51

- Torsdag:** Risengrynsgrøt
Ukens kremede suppe
- Julaften:** Julemiddag m/ribbesaus, surkål og poteter
Riskrem m/rød saus
- 1.Juledag:** Kalvesteik m/fløtesaus, viltblanding og fløtepoteter
Sjokoladepudding m/vaniljesaus
- 2.Juledag:** Vossakorv m/sjy, rotmos og poteter
Multefromasj m/multer
- Mandag:** Stekt laks m/hollandaise, bukettblanding og poteter
Tilslørte pepperkaker
- Tirsdag:** Kjøttkaker m/brun saus, kålstuing og poteter
Sviskegrøt m/dessertfløte
- Onsdag:** Steinbit m/hummersaus, romanescobl. og poteter
Fruktcocktail m/vaniljesaus

Nyttårsmeny

Gjelder kun levering uke 52

- Torsdag: Risengrynsgrøt
Ukens kremede suppe
- Fredag: Kalkunfilet m/fløtesaus, viltblanding og fløtepoteter
Karamellpudding m/karamellsaus
1. **Nyttårsdag:** Juleskinke m/sennepssaus, rotblanding og poteter
Kransekakestenger
- Søndag: Kjøtt i mørke m/blomkål, brokkoli og poteter
Hermetiske pærer m/sjokoladesaus
- Mandag: Fiskekarbonader m/remulade, ertepuré og poteter
Vaniljefromasj
- Tirsdag: Brun lapskaus
Bringebærgrøt m/dessertfløte
- Onsdag: Plukkfisk m/smør, gulrot og poteter
Fyrstekake

*Vi ønsker deg
en god julehøytid
og
et godt nytt år!*



Foto: Opplysningskontoret for brød og korn

Kjøkkenet forbeholder seg
retten til endringer på menyen

