

Häradsgården

Heldag

| <i>Vecka 3</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|---|---|
| MÅNDAG 13 jan | Ugnstekt falukorv, stuvad spenat och kokt potatis Mangosoppa | Fiskbullar, hummersås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| TISDAG 14 jan | Kåldolmar, gräddsås, kokt potatis & lingonsylt Hemlagad aprikoskräm | Potatisbullar, keso, lingonsylt och kokta grönsaker |
| ONSDAG 15 jan | Stekt strömmingsflundra, hemlagat potatismos och kokta grönsaker Nyponsoppa | Korvstroganoff, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |
| TORSDAG 16 jan | Cowboysoppa Falsk kalvdans, grädde och sylt | Kycklinglasagne och kokta grönsaker |
| FREDAG 17 jan | Dillköttgryta, kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad blandad fruktsoppa | Skinksås med kokt pasta och kokta grönsaker |
| LÖRDAG 18 jan | Hemlagad pannbiff, gräddsås, lök, kokt potatis och kokta grönsaker Kesomalta med mandarin | Tacopaj, vitlökssås och kokta grönsaker |
| SÖNDAG 19 jan | Fläkschnitzel med rödvinssås, potatisgratäng och kokta grönsaker Exotisk fruktsoppa med gräddklick | Krämig rosépepparsill, tunnbröd, tomat och kokt potatis |

Häradsgården

Heldag

| <i>Vecka 4</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|---|---|
| MÅNDAG 20 jan | Mustig köttgryta med syltlök och kapris, kokt potatis och kokta grönsaker Blåbärssoppa | Köttbullar, brunsås, kokt potatis och kokt grönsak |
| TISDAG 21 jan | Hemlagad pölsa, kokt potatis och inlagda rödbetor Tropisk kräm | Fiskpudding, skirat smör och kokta grönsaker |
| ONSDAG 22 jan | Hemlagad lasagne och kokta grönsaker Apelsinsoppa | Rotfruktsplättar & lingongrädffil |
| TORSDAG 23 jan | Olles fisksoppa Äppelpaj & vaniljsås | Texmexbiff, timjansås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| FREDAG 24 jan | Köttkorv, pepparrotssås, kokt potatis och kokta grönsaker Änglamat | Skinksås, pasta och kokta grönsaker |
| LÖRDAG 25 jan | Apelsin & chilibakad fisk, kokt potatis och kokta grönsaker Moccapannacotta | Kassler, cheddarsås, klyftpotatis och kokta grönsaker |
| SÖNDAG 26 jan | Jägargryta, kokt potatis och kokta grönsaker Glass och kolasås | Köttfärsfrestelse med morot |

Häradsgården

Heldag

| <i>Vecka 5</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|--|--|
| MÅNDAG 27 jan | Sprödbakad torskfilé, remouladsås och kokt potatis Hemlagad svartvinbärskrä | Oxpytt, gräddsås och inlagda rödbetor |
| TISDAG 28 jan | Fläsklägg med sky, rotmos och kokta grönsaker Körsbärssoppa | Tunnpannkaka, vispad grädde & sylt |
| ONSDAG 29 jan | Pannbiff, gräddsås, kokt potatis och kokta grönsaker Mangokräm | Currygryta med kycklingkorv & äpple, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |
| TORSDAG 30 jan | Gulaschsoppa Morotskaka | Krämig fiskgryta och kokt potatis |
| FREDAG 31 jan | Kalops, kokt potatis och inlagda rödbetor Hallonkräm | Broccoligratäng med rökt skinka och kokt potatis |
| LÖRDAG 01 feb | Fisk Bonjour, kokt potatis och kokta grönsaker Persikor och vispgrädde | Kycklinggryta med citron & ingefära, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |
| SÖNDAG 02 feb | Marinerad kotletrrad, creme fraiche med saltorkad tomat & basilika, klyftpotatis och kokta grönsaker Citronfromage | Järpar, timjansås, kokt potatis och kokt grönsak |



Häradsgården

Heldag

| <i>Vecka 6</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|---|--|
| MÅNDAG 03 feb | Kokt hokifilé, citronsås, kokt potatis och kokta grönsaker Nyponsoppa | Kycklingnuggets, sötsur sås, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |
| TISDAG 04 feb | Köttfärssås, makaroner och kokta grönsaker Kesomalta jordgubbskompott | Makaronipudding, skirat smör och kokta grönsaker |
| ONSDAG 05 feb | Stekt fläsk, vitsås, paltbröd och kokta grönsaker Drottningmousse | Fiskgryta med grönsaker och kokt potatis |
| TORSDAG 06 feb | Renskov, hemlagat potatismos, lingonchutney och kokta grönsaker Våffelstrut & hjortrongrädde | Skinksås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| FREDAG 07 feb | Pizza Capricciosa, kall bearnaisesås och pizzasallad Hemlagad jordgubbskräm | Inlagd sill, gräddfil med gräslök, ägghalva, tomat och kokt potatis |
| LÖRDAG 08 feb | Biff Lindström, kaprissås, kokt potatis och kokta grönsaker Fruksallad & vispgrädde | Köttgryta med pepparrot, kokt potatis och kokta grönsaker |
| SÖNDAG 09 feb | Fläskkarré, timjansås, klyftpotatis och kokta grönsaker Chokladkräm | Pastagrätäng med kyckling och ädelost och kokta grönsaker |

*Med reservation för eventuella ändringar.
Matsedeln finns även på www.ostersund.se



ÖSTERSUNDS
KOMMUN

Häradsgården

Heldag

| <i>Vecka 7</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|---------------------------------|--|--|
| MÅNDAG 10 feb | Stekt sejfilé, remouladsås kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad aprikossoppa | Leverbiff, gräddsås med lingon, kokt potatis och kokta grönsaker |
| TISDAG 11 feb | Isterband, stuvad potatis och inlagda rödbetor Ägglikörmousse | Potatisbullar, bacon, lingonsylt och kokta grönsaker |
| ONSDAG 12 feb | Hawaiiigryta, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker Drottningkräm | Laxfrestelse och kokta grönsaker |
| TORSDAG 13 feb | Husets ärtsoppa med fläsk Tunnpannkaka & sylt | Kycklingbiff, rosépepparsås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| FREDAG 14 feb | Chili con carne med majs och kokt ris/ kokt potatis Vaniljhjärta | Köttkorv, senapssås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| LÖRDAG 15 feb | Fiskgratäng med ananas & curry, kokt potatis och kokta grönsaker Glass & chokladsås | Köttfärscrepes med ostsås och kokta grönsaker |
| SÖNDAG 16 feb | Skinkstek, rödvinssås, potatisgratäng och kokta grönsaker Päron & vispgrädde | Korvgryta med rotfrukter och kokt potatis |

*Med reservation för eventuella ändringar.

Matsedeln finns även på www.ostersund.se

Särskilt boende 3-8

Heldag

| <i>Vecka 8</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|---|--|
| MÅNDAG 17 feb | Skärgårdstorsk, hollandaisesås, kokt potatis och kokta grönsaker Äppelsoppa | Köttbullar, brunsås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| TISDAG 18 feb | Korv Forsell, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad krusbärskräm | Raggmunk, lingongräddfil och kokta grönsaker |
| ONSDAG 19 feb | Lappskojs & pressgurka Blåbärssoppa | Östersundslåda och inlagda rödbetor |
| TORSDAG 20 feb | Fisk- & skaldjurssoppa med vitlöxsklick Kladdkaka och vispgrädde | Prinskorv, stuvad blomkål och kokt potatis |
| FREDAG 21 feb | Kokt fisk, persiljesås med ägg, kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad apelsinsoppa | Kycklinggryta med skinka & dragon, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |
| LÖRDAG 22 feb | Kotlettrad, plommonsås, kokt potatis och kokta grönsaker Vaniljmousse & mangosås | Gräddstuvad korvpytt och inlagd gurka |
| SÖNDAG 23 feb | Kebabskavgryta, vitlöxsklick, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker Chokladpudding & vispgrädde | Bondomelett, skirat smör och kokta grönsaker |