

Hemgården

Heldag

| <i>Vecka 29</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|---|--|
| MÅNDAG 13 jul | Köttssoppa (klar soppa med rotfrukter) Hemlagad kaka | Fiskbullar, hummersås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| TISDAG 14 jul | Fiskburgare, kall dillsås, kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad jordgubbskräm | Ugnstekt falukorv, senapssås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| ONSDAG 15 jul | Hemlagad ugnspannkaka, grädde & jordgubbsbärberedning Nyponsoppa | Kåldolmar, gräddsås, kokt potatis & lingonbärberedning |
| TORSDAG 16 jul | Rostad rotfruktsoppa Rabarberpaj & vaniljsås | Korvgryta med morötter och kokt potatis |
| FREDAG 17 jul | Fläskgryta med svamp & bacon, kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad blandad fruktsoppa | Sjömansbiff & inlagd gurka |
| LÖRDAG 18 jul | Pannbiff, lötsky, kokt potatis och kokta grönsaker Jordgubbar & vispgrädde | Rökt skinka, mimosasallad och kokt potatis |
| SÖNDAG 19 jul | Gratinerad kyckling med mango, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker Ananasmousse | Matjessill, ägghalva, gräddfil med gräslök, tomat och kokt potatis |



ÖSTERSUNDS
KOMMUN

Hemgården

Heldag

| <i>Vecka 30</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|---|---|
| MÅNDAG 20 jul | Blomkålssoppa Hemlagad kaka | Grillkorv, gurkmajonäs och klyftpotatis |
| TISDAG 21 jul | Hemlagad lasagne på ärt & bondböna och kokta grönsaker Tropisk kräm | Biff Stroganoff, kokt potatis och kokta grönsaker |
| ONSDAG 22 jul | Köttkorv, pepparrotssås, kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad apelsinsoppa med banan | Kycklingköttbullar, dragonsås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| TORSDAG 23 jul | Mexicanasoppa (klar kycklingsoppa med majs) Falsk kalvdans, grädde och jordgubbsbärberedning | Fiskpudding, skirat smör och kokta grönsaker |
| FREDAG 24 jul | Pulled pork, creme fraiche, rostad kulpotatis och picklad rödlök Päronkräm | Kalvsylta, rödbetsallad och kokt potatis |
| LÖRDAG 25 jul | Apelsin & chilibakad fisk, kokt potatis och kokta grönsaker Vaniljpannacotta | Kassler, fransk potatissallad och kall örtsås |
| SÖNDAG 26 jul | Dillköttgryta, kokt potatis och kokta grönsaker Hallonsorbet & persikosås | Korvfrestelse och kokta grönsaker |

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

Hemgården

Heldag

| <i>Vecka 31</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|--|--|
| MÅNDAG 27 jul | Ängamat (hemlagad redd grönsakssoppa) Hemlagad kaka | Oxpytt, gräddsås och inlagda rödbetor |
| TISDAG 28 jul | Fläsklägg med sky, senapssås, kokt potatis och kokta grönsaker Kesomalta med mandarin | Stekt sej, remouladsås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| ONSDAG 29 jul | Falukorv med bostontäcke, kokt potatis och kokta grönsaker Mangokräm | Biff Lindström, kaprissås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| TORSDAG 30 jul | Cowboysoppa (soppa med köttfärs, paprika & potatis) Ananaspaj och vaniljgrädde | Hemlagad laxpudding, skirat smör och kokta grönsaker |
| FREDAG 31 jul | Korvgryta med paprika och kokt ris/kokt potatis Hallonsoppa | Rökt skinka, dallassallad och kokt potatis |
| LÖRDAG 01 aug | Fiskgratäng med kaviar & dill, kokt potatis och kokta grönsaker Fruktcocktail och vispgrädde | Thaigryta med kyckling (lime & kokosmjölk) och kokt potatis/kokt ris |
| SÖNDAG 02 aug | Marinerad kotlettrad, creme fraiche med soltorkad tomat & basilika, rostad kulpotatis och kokta grönsaker Citronfromage | Järpar, brunsås, kokt potatis och kokta grönsaker |

Hemgården

Heldag

| <i>Vecka 32</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|--|---|
| MÅNDAG 03 aug | Potatis & purjolökssoppa Hemlagad kaka | Hawaiigryta (fläskkött & ananas), kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |
| TISDAG 04 aug | Stekt fläsk, löksås, kokt potatis och kokta grönsaker Fruktkräm | Potatisbullar, keso och lingonbärberedning |
| ONSDAG 05 aug | Köttfärssås, makaroner och kokta grönsaker Hemlagad björnbärskräm | Krämig rosépepparsill, ägghalva, tomat och kokt potatis |
| TORSDAG 06 aug | Fisk & skaldjursoppa med vitlöksklick Kesokaka med mandel, jordgubbsbärberedning & vispgrädde | Kycklingnuggets, sötsur sås, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |
| FREDAG 07 aug | Pannbiff, tomat & dragonsås kokt potatis och kokta grönsaker Päronsoppa | Prinskorv, stuvade morötter och kokt potatis |
| LÖRDAG 08 aug | Kokt sejfilé, dillsås, kokt potatis och kokta grönsaker Glasstrut med jordgubb | Kycklingfilé, krämig pastasallad & tomat |
| SÖNDAG 09 aug | Fläkschnitzel med rödvinssås, rostad kulpotatis och kokta grönsaker Chokladmousse | Skinksås med ädelost, kokt potatis och kokta grönsaker |

Hemgården

Heldag

| <i>Vecka 33</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|---|--|
| MÅNDAG 10 aug | Broccolisoppa Hemlagad kaka | Leverbiff, gräddsås, lingonbärberedning, kokt potatis och kokta grönsaker |
| TISDAG 11 aug | Ugnsstekt falukorv, solskensmos och kokta grönsaker Drottningkräm | Fisk under frasigt täcke, kokt potatis och kokta grönsaker |
| ONSDAG 12 aug | Mustig köttgryta med kapris & syltlök, kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad körsbärssoppa | Grillkorv, hemgjord räksallad & klyftpotatis |
| TORSDAG 13 aug | Renfärssoppa & pepparrotsklick Blåbärsgrädde i våffelstrut | Krämig fiskgryta och kokt potatis |
| FREDAG 14 aug | Chili con carne med majs och kokt ris/ kokt potatis Hemlagad exotisk fruktsoppa | Makaronipudding, skirat smör och kokta grönsaker |
| LÖRDAG 15 aug | Fiskgratäng med tomat & champinjoner, kokt potatis och kokta grönsaker Glass & romrussin | Kycklingbiff, rosépepparsås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| SÖNDAG 16 aug | Fläskkarré, plommonsås, kokt potatis och kokta grönsaker Päron & vispgrädde | Korv Stroganoff kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |



ÖSTERSUNDS
KOMMUN

Hemgården

Heldag

| <i>Vecka 34</i> | <i>LUNCH</i> | <i>MIDDAG</i> |
|--------------------------|--|--|
| MÅNDAG 17 aug | Kryddig linssoppa med kokosmjök Hemlagad kaka | Skärgårdstorsk, hollandaisesås, kokt potatis och kokta grönsaker |
| TISDAG 18 aug | Kalops, kokt potatis och inlagda rödbetor Hemlagad krusbärskräm | Rotfruktsplättar & lingongräddfil |
| ONSDAG 19 aug | Lappskojs & pressgurka Blåbärskräm | Gräddstuvad korvpytt och inlagda rödbetor |
| TORSDAG 20 aug | Surströmming med tillbehör /Kycklingköttbullar med brunsås etc Sockerkaka med hallongrädde | Kassler, krämig potatissallad med kapris & äpple och kokt grönsak |
| FREDAG 21 aug | Kebabskavgryta, vitlöksklick, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker Hemlagad apelsinsoppa | Hamburgare, strips, dressing, och rostad lök |
| LÖRDAG 22 aug | Limegratinerad fisk, kokt potatis och kokta grönsaker Glassbåt | Kycklinggryta med skinka & dragon, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker |
| SÖNDAG 23 aug | Skinkstek, rödvinssås, potatisgratäng och kokta grönsaker Chokladpudding & vispgrädde | Bondomelett, skirat smör och kokta grönsaker |

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