

# Hemgården

## Heldag

| <i>Vecka 21</i>                 | <i>LUNCH</i>                                                                                  | <i>MIDDAG</i>                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>MÅNDAG</b><br><b>19 maj</b>  | Korvgryta med morötter och kokt potatis<br>Mangosoppa                                         | Laxbullar hummersås, kokt potatis och kokta grönsaker       |
| <b>TISDAG</b><br><b>20 maj</b>  | Stekt sej, sauce verte och kokt potatis<br>Jordgubbskräm                                      | Potatisbullar, keso, lingonsylt och kokta grönsaker         |
| <b>ONSDAG</b><br><b>21 maj</b>  | Kålpudding, gräddsås, kokt potatis & lingonsylt<br>Nyponsoppa                                 | Kokt korv, gurkmajonnäs, kokt potatis och kokta grönsaker   |
| <b>TORSDAG</b><br><b>22 maj</b> | Rostad rotfruktssoppa<br>Falsk kalvdans, grädde och sylt                                      | Östersundslåda (isterband med potatis) och inlagda rödbetor |
| <b>FREDAG</b><br><b>23 maj</b>  | Fläskgryta med svamp & bacon, kokt potatis och kokta grönsaker<br>Hemlagad blandad fruktsoppa | Kalvsylta, rödbetssallad och kokt potatis                   |
| <b>LÖRDAG</b><br><b>24 maj</b>  | Pannbiff, lötsky, kokt potatis och kokta grönsaker<br>Kesomalta med mandarin                  | Ost & skinkpaj, Rhode island-dressing och kokta grönsaker   |
| <b>SÖNDAG</b><br><b>25 maj</b>  | Mangogratinerad kyckling, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker<br>Morsdagstårta          | Pasta, laxsås och kokta grönsaker                           |



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN

# Hemgården

## Heldag

| <i>Vecka 22</i>                 | <i>LUNCH</i>                                                                         | <i>MIDDAG</i>                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>MÅNDAG</b><br><b>26 maj</b>  | Biff Stroganoff, kokt potatis<br>och kokta grönsaker<br>Drottningkräm                | Blodpudding, baconsås och<br>kokta grönsaker                 |
| <b>TISDAG</b><br><b>27 maj</b>  | Hemlagad lasagne och<br>kokta grönsaker<br>Tropisk kräm                              | Fiskpudding, skirat smör och<br>kokta grönsaker              |
| <b>ONSDAG</b><br><b>28 maj</b>  | Hemlagad pölsa, kokt potatis<br>och inlagda rödbetor<br>Hemlagad apelsinsoppa        | Rotfruktsplättar &<br>lingongräddfil                         |
| <b>TORSDAG</b><br><b>29 maj</b> | Mexicanasoppa (klar<br>kycklingsoppa med majs)<br>Äppelpaj & vaniljsås               | Texmexbiff, salsasås,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker |
| <b>FREDAG</b><br><b>30 maj</b>  | Köttkorv, pepparrotssås,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br>Änglamat          | Skinksås, fusilli och<br>kokta grönsaker                     |
| <b>LÖRDAG</b><br><b>31 maj</b>  | Apelsin & chilibakad fisk,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br>Moccapannacotta | Kassler, cheddarsås,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker  |
| <b>SÖNDAG</b><br><b>01 jun</b>  | Dillköttgryta, kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br>Glass och päronsås             | Viltfärsfrestelse och<br>lingonaioli                         |

\*Med reservation för eventuella ändringar.

Matsedeln finns även på [www.ostersund.se](http://www.ostersund.se)

# Hemgården

## Heldag

| <i>Vecka 23</i>                                                   | <i>LUNCH</i>                                                                                                                   | <i>MIDDAG</i>                                               |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>MÅNDAG</b><br><b>02 jun</b>                                    | Sprödbakad torskfilé,<br>stuvad spenat och<br>kokt potatis<br>Hallonkräm                                                       | Oxpytt, gräddsås och<br>inlagda rödbetor                    |
| <b>TISDAG</b><br><b>03 jun</b>                                    | Fläsklägg med sky, rotmos<br>och kokta grönsaker<br>Hemlagad körsbärssoppa                                                     | Ugnspannkaka, lingonkeso<br>och kokta grönsaker             |
| <b>ONSDAG</b><br><b>04 jun</b>                                    | Currygryta med kycklingkorv<br>& äpple, kokt ris/kokt potatis<br>och kokta grönsaker<br>Mangokräm                              | Fiskgratäng med rotsaker och<br>kokt potatis                |
| <b>TORSDAG</b><br><b>05 jun</b>                                   | Gulaschsoppa<br>Hembakad kardemummakaka<br>& vaniljsås                                                                         | Pannbiff, dragonsås,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker |
| <b>FREDAG</b><br><b>06 jun</b><br><b>Sveriges<br/>nationaldag</b> | Gratinerad sejfilé med<br>västerbottenost i vitvinssås &<br>kräftstjärtar, kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br>Glassbåt     | Broccoligratäng med rökt<br>skinka och kokt potatis         |
| <b>LÖRDAG</b><br><b>07 jun</b>                                    | Falukorv med bostontäcke,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br>Fruktcocktail och vispgrädde                               | Thaigryta med kyckling och<br>kokt potatis/kokt ris         |
| <b>SÖNDAG</b><br><b>08 jun</b><br><b>Pingstdagen</b>              | Marinerad kotlettråd, creme<br>fraiche med saltorkad tomat &<br>basilika, klyftpotatis och<br>kokta grönsaker<br>Citronfromage | Järpar, brunsås, kokt potatis<br>och kokta grönsaker        |

\*Med reservation för eventuella ändringar.  
Matsedeln finns även på [www.ostersund.se](http://www.ostersund.se)

# Hemgården

## Heldag

| <i>Vecka 24</i>                 | <i>LUNCH</i>                                                                                          | <i>MIDDAG</i>                                                                |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MÅNDAG</b><br><b>09 jun</b>  | Kokt hokifilé, dillsås,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br><br>Nyponsoppa                      | Kycklingnuggets, sötsur sås,<br>kokt ris/kokt potatis och<br>kokta grönsaker |
| <b>TISDAG</b><br><b>10 jun</b>  | Stekt fläsk, vitsås, paltbröd<br>och kokta grönsaker<br><br>Kesomalta med äpple och<br>kardemumma     | Tunnpannkaka, vispad grädde<br>& sylt                                        |
| <b>ONSDAG</b><br><b>11 jun</b>  | Köttfärssås, makaroner och<br>kokta grönsaker<br><br>Drottningmousse                                  | Fiskgryta med grönsaker och<br>kokt potatis                                  |
| <b>TORSDAG</b><br><b>12 jun</b> | Potatis & purjolökssoppa<br><br>Ostkaka med mandel, sylt &<br>vispgrädde                              | Kycklingpytt, kall<br>dragondressing och<br>kokta grönsaker                  |
| <b>FREDAG</b><br><b>13 jun</b>  | Kebabpizza, kall vitlökssås<br>och pizzasallad<br><br>Hemlagad fruktkräm                              | Inlagd sill, gräddfil med<br>gräslök, äggghalva, tomat och<br>kokt potatis   |
| <b>LÖRDAG</b><br><b>14 jun</b>  | Hemlagad pannbiff,<br>rödvinssås kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br><br>Aprikoser & hallonkesella | Korv med bröd, hemlagad<br>räksallad och rostad lök                          |
| <b>SÖNDAG</b><br><b>15 jun</b>  | Skinkstek, timjansås,<br>klyftpotatis och<br>kokta grönsaker<br><br>Chokladkräm                       | Skinksås med ädelost, fusilli<br>och kokta grönsaker                         |

# Hemgården

## Heldag

| <i>Vecka 25</i>                                                     | <i>LUNCH</i>                                                                                      | <i>MIDDAG</i>                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>MÅNDAG</b><br><b>16 jun</b>                                      | Fisk bordelaise, citronsås,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br><br>Hemlagad aprikossoppa   | Leverbiff, gräddsås,<br>lingonsylt, kokt potatis<br>och kokta grönsaker  |
| <b>TISDAG</b><br><b>17 jun</b>                                      | Ugnsstekt falukorv,<br>hemlagat potatismos och<br>kokta grönsaker<br><br>Ägglikörmousse           | Potatisbullar, bacon,<br>lingonsylt och kokta<br>grönsaker               |
| <b>ONSDAG</b><br><b>18 jun</b>                                      | Hawaiiigryta,<br>kokt ris/kokt potatis<br>och kokta grönsaker<br><br>Mangokräm                    | Makaronipudding, skirat smör<br>och kokta grönsaker                      |
| <b>TORSDAG</b><br><b>19 jun</b>                                     | Solskenssoppa med morot<br><br>Rabarberpaj & vaniljsås                                            | Hamburgare, bröd, dressing,<br>och rostad lök                            |
| <b>FREDAG</b><br><b>20 jun</b><br><b>Midsommar-</b><br><b>afton</b> | Regnbågsfilé, sandefjordsås,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br><br>Jordgubbstårta         | Västerbottenpaj, örtsås och<br>kokta grönsaker                           |
| <b>LÖRDAG</b><br><b>21 jun</b><br><b>Midsommar-</b><br><b>dagen</b> | Kycklingfilé, kall bearnaisesås,<br>klyftpotatis och<br>kokta grönsaker<br><br>Glasstrut          | Matjessill, ägghalva, gräddfil<br>med gräslök, tomat och<br>kokt potatis |
| <b>SÖNDAG</b><br><b>22 jun</b>                                      | Kassler, krämig potatissallad<br>med kapris & äpple och<br>kokt grönsak<br><br>Päron & vispgrädde | Korv Stroganoff<br>kokt ris/kokt potatis<br>och kokta grönsaker          |

# Hemgården

## Heldag

| <i>Vecka 26</i>                 | <i>LUNCH</i>                                                                                                    | <i>MIDDAG</i>                                                                      |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MÅNDAG</b><br><b>23 jun</b>  | Skärgårdstorsk, remouladsås,<br>kokt potatis och kokta<br>grönsaker<br>Hallonsoppa                              | Köttbullar, gräddsås, kokt<br>potatis och kokta grönsaker                          |
| <b>TISDAG</b><br><b>24 jun</b>  | Kalops, kokt potatis och<br>inlagda rödbetor<br>Hemlagad krusbärskrä                                            | Raggmunk, lingongräddfil och<br>kokta grönsaker                                    |
| <b>ONSDAG</b><br><b>25 jun</b>  | Fisk & skaldjurssoppa med<br>vitlöksklick<br>Morotskaka                                                         | Kycklinglasagne och<br>kokta grönsaker                                             |
| <b>TORSDAG</b><br><b>26 jun</b> | Lappskojs & pressgurka<br>Blåbärskrä                                                                            | Prinskorv, stuvad blomkål och<br>kokt potatis                                      |
| <b>FREDAG</b><br><b>27 jun</b>  | Kokt fisk, persiljesås med ägg,<br>kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br>Hemlagad apelsinsoppa                 | Kycklinggryta med skinka &<br>dragon, kokt ris/kokt potatis<br>och kokta grönsaker |
| <b>LÖRDAG</b><br><b>28 jun</b>  | Fläskkarré, plommonsås, kokt<br>potatis och kokta grönsaker<br>Vaniljmousse & mangosås                          | Gräddstuvad korvpytt och<br>inlagd gurka                                           |
| <b>SÖNDAG</b><br><b>29 jun</b>  | Kebabskavgryta, vitlöksklick,<br>kokt ris/kokt potatis och<br>kokta grönsaker<br>Chokladpudding &<br>vispgrädde | Bondomelett, skirat smör och<br>kokta grönsaker                                    |