

# Meny SÄBO 27-32

## Heldag

<i>Vecka 27</i>	<i>LUNCH</i>	<i>MIDDAG</i>
<b>MÅNDAG</b> 4 jul	Sprödbakad torskfilé, citronsås, kokt potatis och kokt grönsak  Drottningkräm	Prinskorv, stuvade morötter och kokt potatis
<b>TISDAG</b> 5 jul	Köttfärssås, ekologiska makaroner och kokt grönsak  Citronfromage	Broccolisoppa/risgrynsgröt, örtolja, mjukt bröd, pålägg och banan
<b>ONSDAG</b> 6 jul	Fiskgratäng med tomat & champinjoner, kokt potatis och kokt grönsak  Rabarberkräm	Potatisbullar, keso, lingonsylt och kokt grönsak
<b>TORSDAG</b> 7 jul	Minestrone-soppa med basilikaklick  Äppelkaka med vaniljgrädde	Fiskbullar, hummersås, kokt potatis och kokt grönsak
<b>FREDAG</b> 8 jul	Texmexbiff, grönpepparsås, kokt potatis och kokt grönsak  Apelsin och banansoppa	Ost- & skinkpaj, Rhode island- dressing och kokt grönsak
<b>LÖRDAG</b> 9 jul	Korvgryta med rotsaker och kokt potatis  Ris a la Malta med saftsås	Inlagd sill, gräddfil med dill, äggghalva och kokt potatis
<b>SÖNDAG</b> 10 jul	Gratinerad kyckling med mango, kokt ris/kokt potatis och kokta grönsaker  Glassbåt	Helgskinka, mimosasallad och kokt potatis

**Vill du veta vilket  
land råvarorna  
kommer från?  
Fråga måltidsservice!**

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

# Meny SÄBO 27-32

Heldag

<i>Vecka 28</i>	<i>LUNCH</i>	<i>MIDDAG</i>
<b>MÅNDAG</b> 11 jul	Hawaiiigryta med ananas & vitkål och kokt ris/kokt potatis  Hemlagad blåbärssoppa	Ekologisk torskbiff, remouladsås, kokt potatis och kokt grönsak
<b>TISDAG</b> 12 jul	Pytt i panna, gräddsås och inlagda rödbetor  Hemlagad ägglikörmousse	Mexicanasoppa , vitlösklick, mjukt bröd, pålägg och banan
<b>ONSDAG</b> 13 jul	Korv Forsell, kokt ris/kokt potatis och kokt grönsak  Aprikoskräm	Kycklinglasagne och kokt grönsak
<b>TORSDAG</b> 14 jul	Potatis- & purjolökssoppa med örtolja  Kesokaka med mandel & vispgrädde	Fläskpannkaka, lingonsylt och kokt grönsak
<b>FREDAG</b> 15 jul	Kycklingruta, tzatziki, klyftpotatis och kokt grönsak  Nyponsoppa	Krämig örtsill, ägghalva, tomat och kokt potatis
<b>LÖRDAG</b> 16 jul	Dillköttgryta, kokt potatis och kokt grönsak  Jordgubbsdessert	Chorizo med bröd, hemgjord räksallad och rostad lök
<b>SÖNDAG</b> 17 jul	Fiskgratäng med ananas & curry, kokt potatis och kokt grönsak  Persikor och vispgrädde	Biff Lindström gräddsås, kokt potatis och kokt grönsak

**Vill du veta vilket  
land råvarorna  
kommer från?  
Fråga måltidsservice!**

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



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN

# Meny SÄBO 27-32

Heldag

<i>Vecka 29</i>	<i>LUNCH</i>	<i>MIDDAG</i>
<b>MÅNDAG</b> 18 jul	Chili con carne med majs, kokt ris/kokt potatis  Drottningkräm	Pastasås med skinka & ädelost, ekologisk fusilli och kokt grönsak
<b>TISDAG</b> 19 jul	Fisk- & skaldjurssoppa med vitlösklick  Rabarberpaj & vaniljsås	Kycklingbiff, sötursås, kokt potatis och kokt grönsak
<b>ONSDAG</b> 20 jul	Prinskorv, stuvad palsternacka och kokt potatis  Körsbärssoppa	Kalvsylta, rödbetssallad och kokt potatis
<b>TORSDAG</b> 21 jul	Raggmunk med bacon, lingonsylt och kokt grönsak  Blandad fruktkräm	Blomkålssoppa/risgrynsgrot, örtolja, mjukt bröd, pålägg och banan
<b>FREDAG</b> 22 jul	Kokt sejfilé, vitvinssås, kokt potatis, och kokt grönsak  Svartvinbärssoppa	Falukorv, currysås med äpple, kokt potatis, och kokt grönsak
<b>LÖRDAG</b> 23 jul	Pannbiff med lök, gräddsås, kokt potatis och kokt grönsak  Fruktdrink & vispad grädde	Broccoligratäng med skinka och kokt potatis
<b>SÖNDAG</b> 24 jul	Skinkstek, timjansås, kokt potatis och kokt grönsak  Glass & mangosås med ananas	Laxbullar, citronsås, kokt potatis och kokt grönsak

**Vill du veta vilket  
land råvarorna  
kommer från?  
Fråga måltidsservice!**

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

# Meny SÄBO 27-32

## Heldag

<i>Vecka 30</i>	<i>LUNCH</i>	<i>MIDDAG</i>
<b>MÅNDAG</b> 25 jul	Italiensk kycklingsås med bacon, kokt potatis och kokt grönsak  Rabarberkräm med jordgubbar	Potatisbullar, keso, lingonsylt och kokt grönsak
<b>TISDAG</b> 26 jul	Frukostkorv, hemlagat potatismos och kokt grönsak  Lingonfromage	Solskenssoppa, örtolja, mjukt bröd, pålägg och banan
<b>ONSDAG</b> 27 jul	Kassler, kryddig salsasås, kokt potatis och kokt grönsak  Mangosoppa	Matjessill, gräddfil med gräslök, kokt potatis, tunnbröd och tomat
<b>TORSDAG</b> 28 jul	Köttfärssoppa och vitlösklick  Kanelgömma & vaniljgrädde	Pastasås med lax, ekologisk fusilli och kokt grönsak
<b>FREDAG</b> 29 jul	Biff lindström, kaprissås, kokt potatis och kokt grönsak  Björnbärskräm	Falukorv, senapssås, kokt potatis och kokt grönsak
<b>LÖRDAG</b> 30 jul	Kycklinggryta med skinka och dragon, kokt ris/kokt potatis och kokt grönsak  Glass och päronsås	Helgskinka, krämig potatissallad och tomat
<b>SÖNDAG</b> 31 jul	Skeppartorsk, remouladsås, kokt potatis och kokt grönsak  Persikor & vispgrädde	Köttfärsfrestelse med morot

**Vill du veta vilket  
land råvarorna  
kommer från?  
Fråga måltidsservice!**

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



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN

# Meny SÄBO 27-32

Heldag

<i>Vecka 31</i>	<i>LUNCH</i>	<i>MIDDAG</i>
<b>MÅNDAG</b> <b>1 aug</b>	Fläskpannkaka, kokt grönsak och lingonsylt  Exotisk fruktsoppa	Köttkorv, pepparrotssås, kokt potatis och kokt grönsak
<b>TISDAG</b> <b>2 aug</b>	Gulaschsoppa med creme fraiche klick  Kesokaka med mandel och vispgrädde	Köttbullar, gräddsås, kokt potatis och kokt grönsak
<b>ONSDAG</b> <b>3 aug</b>	Prinskorv, stuvad morot och kokt potatis  Aprikoskräm	Fiskgryta med grönsaker och kokt potatis
<b>TORSDAG</b> <b>4 aug</b>	Hemlagad lasagne och kokt grönsak  Änglamat	Broccolisoppa/risgrynsgröt, örtolja, mjukt bröd, pålägg och banan
<b>FREDAG</b> <b>5 aug</b>	Fisk bonjour, kokt potatis och kokt grönsak  Hemlagad jordgubbskräm	Sjömansbiff och inlagd gurka
<b>LÖRDAG</b> <b>6 aug</b>	Texmexbiff, gräddsås, kokt potatis och kokt grönsak  Exotisk fruktsallad & hallongrädde	Kycklinggryta med mango, kokt ris/kokt potatis och kokt grönsak
<b>SÖNDAG</b> <b>7 aug</b>	Fläskkarré, rödvinssås och fransk potatissallad  Chokladpudding & mandariner	Laxpudding, dillsky och kokt grönsak

**Vill du veta vilket  
land råvarorna  
kommer från?  
Fråga måltidsservice!**

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



# Meny SÄBO 27-32

Heldag

<i>Vecka 32</i>	<i>LUNCH</i>	<i>MIDDAG</i>
<b>MÅNDAG</b> 8 aug	Olles fisksoppa med lax  Silviakaka	Tunnpannkaka, vispad grädde och sylt
<b>TISDAG</b> 9 aug	Pytt i panna, gräddsås och inlagda rödbetor  Björnbärskräm	Panerad sejfilé, remouladsås, kokt potatis och kokt grönsak
<b>ONSDAG</b> 10 aug	Järpar, brunsås, kokt potatis och kokt grönsak  Apelsinsoppa	Blodpudding, lingonsylt och kokt grönsak
<b>TORSDAG</b> 11 aug	Korvstroganoff, kokt ris/kokt potatis och kokt grönsak  Drottningmousse	Morotssoppa med kokosmjölk, örtolja med lime, mjukt bröd, pålägg och banan
<b>FREDAG</b> 12 aug	Kalops, kokt potatis och inlagda rödbetor  Päronsoppa	Köttfärssås med morot, ekologisk fusilli, och kokt grönsak
<b>LÖRDAG</b> 13 aug	Jämtländsk fiskgratäng, kokt potatis och kokt grönsak  Glass & bärsås	Marinerad kotlettrad, crème fraiche med saltorkad tomat & basilika, kokt potatis och kokt grönsak
<b>SÖNDAG</b> 14 aug	Schnitzel, krämig champinjonsås, kokt potatis, och kokt grönsak  Päron & polkagrädde	Bondomelett, skirat smör och kokt grönsak

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

**Vill du veta vilket  
land råvarorna  
kommer från?  
Fråga måltidsservice!**