

# Meny SÄBO

## Heldag

| <i>Vecka 43</i>          | <i>LUNCH</i>  | <i>MIDDAG</i>   |
|--------------------------|---|---|
| <b>MÅNDAG</b><br>25 okt  | Sprödbakad torskfilé, sauce verte, kokt potatis och amerikansk grönsaksblandning<br>Drottningkräm | Prinskorv, stuvade morötter och kokt potatis                          |
| <b>TISDAG</b><br>26 okt  | Kålpudding, brunsås, kokt potatis, sommarblandning och lingonsylt<br>Änglamat                     | Högsbosoppa/risgrynsgröt, mjukt bröd, pålägg och banan                |
| <b>ONSDAG</b><br>27 okt  | Korv Forsell, kokt ris/kokt potatis och brytböner<br>Nyponsoppa                                   | Potatisbullar, keso, morot & kålrot och lingonsylt                    |
| <b>TORSDAG</b><br>28 okt | Broccolisoppa<br>Risgrynspudding & saftsås  | Fiskbullar, dillsås, kokt potatis och gröna grönsaker                 |
| <b>FREDAG</b><br>29 okt  | Hemlagad pannbiff, gräddsås, kokt potatis och slottsgrönsaker<br>Hemlagad hallonsoppa             | Kycklinglasagne och blomkål   |
| <b>LÖRDAG</b><br>30 okt  | Jägargryta, kokt potatis och slottsgrönsaker<br>Lingonfromage                                     | Jansons frestelse och gröna ärter                                     |
| <b>SÖNDAG</b><br>31 okt  | Fläskkarré, plommonsky, potatisgratäng och skivad morot & vaxböner<br>Persikor & vispgrädde       | Ekologiska köttbullar, brunsås, kokt potatis och broccoli & brytböner |

**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

## Heldag

| <i>Vecka 44</i>                | <i>LUNCH</i>  | <i>MIDDAG</i>  |
|--------------------------------|---|--|
| <b>MÅNDAG</b><br><b>1 nov</b>  | Falukorv, stuvad spenat och kokt potatis<br><br>Blåbärskräm   | Redd grönsakssoppa, mjukt bröd, pålägg och banan                       |
| <b>TISDAG</b><br><b>2 nov</b>  | Stekt sill, löksås, kokt potatis och sommarblandning<br><br>Aprikossoppa                                  | Makaronipudding, sky och skivade morötter                              |
| <b>ONSDAG</b><br><b>3 nov</b>  | Husets pölsa, kokt potatis och inlagda rödbetor<br><br>Äppelkräm med kardemumma                           | Köttfärsfrestelse med morot  |
| <b>TORSDAG</b><br><b>4 nov</b> | Husets ärtsoppa med fläsk<br><br>Eko tunnpannkaka & sylt  | Sprödbakad hokifilé, remouladsås med curry, kokt potatis och örter     |
| <b>FREDAG</b><br><b>5 nov</b>  | Kycklingbiff, tzatziki, klyftpotatis och slottsgrönsaker<br><br>Krusbärskräm                              | Dillköttgryta, kokt potatis och tärnad morot                           |
| <b>LÖRDAG</b><br><b>6 nov</b>  | Norrländsk regnbågsfilé, romsås, kokt potatis och grön grönsaksblandning<br><br>Glass & bärsås            | Kassler, cheddarsås, kokt potatis och morotsmix                        |
| <b>SÖNDAG</b><br><b>7 nov</b>  | Mustig kycklinggryta med örter & wokgrönsaker och kokt ris/kokt potatis<br><br>Chokladmousse & mandariner | Leverbiff, gräddsås med lingon, kokt potatis och örter, majs & paprika |

**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

## Heldag

| <i>Vecka 45</i>                 | <i>LUNCH</i>   | <i>MIDDAG</i>   |
|---------------------------------|--|---|
| <b>MÅNDAG</b><br><b>8 nov</b>   | Chili con carne med majs och kokt ris/kokt potatis<br><br>Drottningkräm                              | Äggakaka, morot & kålrot och lingonsylt                             |
| <b>TISDAG</b><br><b>9 nov</b>   | Olles fisksoppa<br><br>Äppelpaj & vaniljsås  | Blodpudding, vitsås, rotfruktsstrimlor och lingonsylt               |
| <b>ONSDAG</b><br><b>10 nov</b>  | Falukorv, bruna bönor och sommarblandning<br><br>Exotisk fruktsoppa                                  | Ekologisk pannbiff, grönpepparsås, kokt potatis och bukettgrönsaker |
| <b>TORSDAG</b><br><b>11 nov</b> | Raggmunk, stekt fläsk, lingonsylt och skivad morot<br><br>Aprikoskräm                                | Blomkålsoppa/Risgrynsgröt, mjukt bröd, pålägg och banan             |
| <b>FREDAG</b><br><b>12 nov</b>  | Kokt fisk, dill & räksås, kokt potatis och amerikansk grönsaksblandning<br><br>Apelsin- & banansoppa | Östersundslåda med isterband & potatis och haricot verts            |
| <b>LÖRDAG</b><br><b>13 nov</b>  | Gratinerad kyckling med mango, kokt ris/kokt potatis och broccoli<br><br>Fruktocktail & vispgrädde   | Pastasås med skinka & ädelost, ekologisk fusilli och morotsmix      |
| <b>SÖNDAG</b><br><b>14 nov</b>  | Hemlagad älgfärsbiff, svampsås, kokt potatis och slottsgrönsaker<br><br>Glassbåt                     | Dansk sillgratäng med matjessill och gröna ärter                    |

**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

## Heldag

| <i>Vecka 46</i>          | <i>LUNCH</i>   | <i>MIDDAG</i>  |
|--------------------------|--|--|
| <b>MÅNDAG</b><br>15 nov  | Ekologisk frukostkorv, senapssås,<br>kokt potatis och brytbönor & morot<br><br>Äppelkräm med kardemumma              | Kroppkakor, smörsky, lingonsylt<br>och sommarblandning |
| <b>TISDAG</b><br>16 nov  | Stekt strömmingsflundra,<br>hemlagat potatismos och<br>amerikansk grönsaksblandning<br><br>Lingonfromage             | Köttsoppa, mjukt bröd, pålägg och<br>banan             |
| <b>ONSDAG</b><br>17 nov  | Köttfärssås, ekologiska makaroner<br>och majs<br><br>Blandad fruktkräm   | Potatisbullar, keso, lingonsylt och<br>bukettgrönsaker |
| <b>TORSDAG</b><br>18 nov | Husets ärtsoppa med fläsk<br><br>Eko tunnpannkaka & sylt   | Prinskorv, stuvade morötter och<br>kokt potatis        |
| <b>FREDAG</b><br>19 nov  | Skeppartorsk, citronsås,<br>kokt potatis och brytbönor<br><br>Blåbärssoppa   | Kalvsylta, rödbetssallad och<br>kokt potatis           |
| <b>LÖRDAG</b><br>20 nov  | Marinerad kotletråd, rödvinssky,<br>potatisgratäng och slottsgrönsaker<br><br>Päron & polkagrädde                    | Pastasås med lax & sparris och<br>ekologiska fusilli   |
| <b>SÖNDAG</b><br>21 nov  | Kycklinggryta med curry & ananas,<br>kokt ris/kokt potatis och<br>bukettgrönsaker<br><br>Chokladpudding & mandariner | Frestelse med potatis och<br>rökt skinka               |

**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

## Heldag

| <i>Vecka 47</i>          | <i>LUNCH</i>   | <i>MIDDAG</i>   |
|--------------------------|--|---|
| <b>MÅNDAG</b><br>22 nov  | Fläskpannkaka, morot & kåltor och lingonsylt<br><br>Wienerbröd   | Köttkorv, pepparrotssås, kokt potatis och ärter, majs & paprika |
| <b>TISDAG</b><br>23 nov  | Hemlagad lasagne och bukettgrönsaker<br><br>Citronfromage  | Redd grönsakssoppa/risgrynsgröt, mjukt bröd pålägg och banan    |
| <b>ONSDAG</b><br>24 nov  | Fläsklägg med sky, rotmos och brytböner<br><br>Svartvinbärssoppa   | Fiskgryta med grönsaker och kokt potatis                        |
| <b>TORSDAG</b><br>25 nov | Morotssoppa med koksmjolk<br><br>Kesokaka med mandel och vispgrädde  | Ekologiska köttbullar, brunsås, kokt potatis och slottgrönsaker |
| <b>FREDAG</b><br>26 nov  | Fisk bonjour, kokt potatis och amerikansk grönsaksblandning<br><br>Blåbärssoppa                            | Gulaschgryta med grönsaker och kokt potatis                     |
| <b>LÖRDAG</b><br>27 nov  | Hemlagad pannbiff med mozzarella och bacon, gräddsås, kokt potatis och sommarblandning<br><br>Krusbärskräm | Kycklinggryta med dragon, kokt ris/kokt potatis och broccoli    |
| <b>SÖNDAG</b><br>28 nov  | Lutfisk, vitsås, kokt potatis och ärter<br><br>Ris à la Malta och glöggsås                                 | Bondomelett, sky och skivad morot                               |

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

# Meny SÄBO

## Heldag

| <i>Vecka 48</i>         | <i>LUNCH</i>  | <i>MIDDAG</i>   |
|-------------------------|---|---|
| <b>MÅNDAG</b><br>29 nov | Korvstroganoff, kokt ris/<br>kokt potatis och broccoli<br><br>Björnbärskräm                           | Blomkålsoppa, mjukt bröd,<br>pålägg och banan                         |
| <b>TISDAG</b><br>30 nov | Pytt i panna, gräddsås<br>och inlagda rödbetor<br><br>Apelsinsoppa                                    | Stekt sejfilé, remouladsås,<br>kokt potatis och sommarblandning       |
| <b>ONSDAG</b><br>1 dec  | Stekt fläsk, paltbröd, vitsås<br>och skivad morot<br><br>Aprikoskräm                                  | Ekologisk tunnpannkaka, strimlade<br>rotsaker, vispad grädde och sylt |
| <b>TORSDAG</b><br>2 dec | Fisk och skaldjursoppa<br>med vitlöksklick<br><br>Sockerkaka med choklad och<br>vispgrädde            | Hemgjorda järpar, brunsås,<br>kokt potatis och bukettgrönsaker        |
| <b>FREDAG</b><br>3 dec  | Kalops med morötter, kokt potatis<br>och inlagda rödbetor<br><br>Nyponsoppa                           | Grönsaksgratäng med potatis<br>och rökt skinka                        |
| <b>LÖRDAG</b><br>4 dec  | Limegratinerad hokifilé,<br>kokt potatis och amerikansk<br>grönsaksblandning<br><br>Glass och kolasås | Kycklingsås med champinjoner,<br>ekologisk fusilli och brytböner      |
| <b>SÖNDAG</b><br>5 dec  | Hemlagad schweizerruta ,<br>gräddsås, kokt potatis och<br>slottsgrönsaker<br><br>Ägglikörmousse       | Prinskorv, omelett, svampstuvning,<br>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)