

## Kärna trygghetsboende

### Matsedel vecka 4

#### Måndag 20/1

- Lunch  
Alternativ 1 Dillkött serveras med potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Köttbullar serveras med potatismos, lingonsylt och grönsaker.
- 

#### Tisdag 21/1

- Lunch  
Alternativ 1 Köttfärssås serveras med spagetti/potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Omelett serveras med svampstuvning och grönsaker.
- 

#### Onsdag 22/1

- Lunch  
Alternativ 1 Ugnsstekt fisk serveras med citron- & dillsås, potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Bacon- och broccolipaj serveras med dressing och sallad.
- 

#### Torsdag 23/1

- Lunch  
Alternativ 1 Korv stroganoff serveras med ris/potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Potatisbullar serveras med lingonsylt och grönsaker.
- 

#### Fredag 24/1

- Lunch  
Alternativ 1 Ugnsstekt kyckling serveras med potatisgratäng och grönsaker.  
Alternativ 2 Moussaka med potatis, linser, köttfärs och grönsaker
- 

#### Lördag 25/1

- Lunch  
Portergryta serveras med gelé, potatis och grönsaker.
- 

#### Söndag 26/1

- Lunch  
Fläskkarré serveras med gräddsås, potatis, äppelmos och grönsaker.
-



## Kärna trygghetsboende

### Matsedel vecka 5

#### Måndag 27/1

- Lunch  
Alternativ 1 Kalops serveras med potatis, rödbetor och grönsaker.  
Alternativ 2 Kalvsylta serveras med rödbetssallad, potatis och grönsaker.
- 

#### Tisdag 28/1

- Lunch  
Alternativ 1 Grillkorv serveras med potatismos och grönsaker.  
Alternativ 2 Pyttipanna serveras med rödbetor och grönsaker.
- 

#### Onsdag 29/1

- Lunch  
Alternativ 1 Klimatsmartare ugnsfärs, gräddsås, lingon, potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Falukorv serveras med stekt potatis och grönsaker.
- 

#### Torsdag 30/1

- Lunch  
Alternativ 1 Gulaschsoppa serveras med bröd och pålägg.  
Alternativ 2 Kycklinglevergryta serveras med potatis och grönsaker.  
Dessert Ostkaka serveras med sylt och vispad grädde.
- 

#### Fredag 31/1

- Lunch  
Alternativ 1 Kycklingkylett serveras med örtsås, ris och grönsaker.  
Alternativ 2 Potatis och skinkgratäng serveras med grönsaker.
- 

#### Lördag 1/2

- Lunch  
Kåldolmar serveras med gräddsås, lingonsylt, potatis och grönsaker.
- 

#### Söndag 2/2

- Lunch  
Ugnstekt fisk serveras med vitvinssås, potatis och grönsaker.
-



## Kärna trygghetsboende

### Matsedel vecka 6

#### Måndag 3/2

- Lunch Potatisbullar serveras med stekt fläsk, lingonsylt och grönsaker.
- 

#### Tisdag 4/2

- Lunch Grekisk färsbiff serveras med vitlöksdressing, klyftpotatis och grönsaker.
- 

#### Onsdag 5/2

- Lunch Kycklinglasagnette serveras med grönsaker.
- 

#### Torsdag 6/2

- Lunch Sprödbakad sej serveras med remouladsås, potatis och grönsaker
- 

#### Fredag 7/2

- Lunch Köttbullar serveras med stuvade makaroner och grönsaker.
- 

#### Lördag 8/2

- Lunch Helstekt kotletrad serveras med pepparsås, potatis och grönsaker.
- 

#### Söndag 9/2

- Lunch Färsbiff serveras med gräddsås, lingonsylt, potatis och grönsaker.
-



## Kärna trygghetsboende

### Matsedel vecka 7

#### Måndag 10/2

- Lunch Isterband serveras med stuvad potatis och rödbetor.
- 

#### Tisdag 11/2

- Lunch Baconsås serveras med pasta/potatis och grönsaker.
- 

#### Onsdag 12/2

- Lunch Laxfärsbiff serveras med kall dillsås, potatis och grönsaker.
- 

#### Torsdag 13/2

- Lunch Ärtsoppa serveras med bröd och pålägg.  
Dessert Pannkaka serveras med sylt.
- 

#### Freitag 14/2

- Lunch Pannbiff serveras med stekt lök, brunsås, lingonsylt, potatis och grönsaker.
- 

#### Lördag 15/2

- Lunch Pepparrotskött serveras med potatis och grönsaker.
- 

#### Söndag 16/2

- Lunch Schnitzel serveras med bearnaisesås, ugnstrostad potatis och grönsaker.
-