

## Kärna trygghetsboende

### Matsedel vecka 44

#### Måndag 28/10

- Lunch  
Alternativ 1 Järpar serveras med gräddsås, potatis, lingonsylt och grönsaker.  
Alternativ 2 Kaviarfrestelse.
- 

#### Tisdag 29/10

- Lunch  
Alternativ 1 Stekt fisk serveras med stuvad spenat, potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Gudagod kyckling serveras med ris.
- 

#### Onsdag 30/10

- Lunch  
Alternativ 1 Fläskköttsgryta med ajvar serveras med potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Ost- och skinkpaj.
- 

#### Torsdag 31/10

- Lunch  
Alternativ 1 Färsbiff serveras med örtsås, potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Laxbullar serveras med citronsås och potatis.
- 

#### Fredag 1/11

- Lunch  
Alternativ 1 Kycklingsås serveras med pasta/potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Minestrone-soppa serveras med pålägg.
- 

#### Lördag 2/11

- Lunch  
Biff stroganoff serveras med potatis och grönsaker.
- 

#### Söndag 3/11

- Lunch  
Skinkstek serveras med äppelcidarsås, potatis och grönsaker.
-

## Kärna trygghetsboende

### Matsedel vecka 45

#### Måndag 4/11

- Lunch  
Alternativ 1 Kycklinggryta med mild curry serveras med ris/potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Pyttipanna serveras med rödbetor.
- 

#### Tisdag 5/11

- Lunch  
Alternativ 1 Fisknuggets serveras med remouladsås, potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Kroppkakor serveras med skirat smör och lingonsylt.
- 

#### Onsdag 6/11

- Lunch  
Alternativ 1 Klimatvänlig ugnsfärs serveras med gräddsås, potatis, lingonsylt och grönsaker.  
Alternativ 2 Jasminkasås serveras med pasta.
- 

#### Torsdag 7/11

- Lunch  
Alternativ 1 Morot- och broccolisoppa serveras med bröd och pålägg.  
Dessert Ostkaka serveras med sylt och vispad grädde.  
Alternativ 2 Raggmunk serveras med stekt bacon och lingonsylt.
- 

#### Fredag 8/11

- Lunch  
Alternativ 1 Kokt fisk serveras med ägg- och persiljesås, potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Gratinerad falukorv serveras med potatismos.
- 

#### Lördag 9/11

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

#### Söndag 10/11

- Lunch  
Dillkött serveras med potatis och grönsaker.
-

## Kärna trygghetsboende

### Matsedel vecka 46

#### Måndag 11/11

- Lunch  
Alternativ 1 Köttbullar serveras med gräddsås, potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Ugnspannkaka med lingonsylt.
- 

#### Tisdag 12/11

- Lunch  
Alternativ 1 Fisk i kaviarsås serveras med potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Biff Lindström serveras med gräddsås och potatis.
- 

#### Onsdag 13/11

- Lunch  
Alternativ 1 Rimmad fläskbög serveras med rotmos och grönsaker.  
Alternativ 2 Chilikassler serveras med potatis.
- 

#### Torsdag 14/11

- Lunch  
Alternativ 1 Lasagnettegratäng med morot och tomat serveras med grönsaker.  
Alternativ 2 Mexigryta serveras med ris.
- 

#### Fredag 15/11

- Lunch  
Alternativ 1 Potatis- och kycklinggratäng serveras med grönsaker.  
Alternativ 2 Champinjonsoppa serveras med pålägg.
- 

#### Lördag 16/11

- Lunch  
Stekt fläsk serveras med löksås, potatis och grönsaker.
- 

#### Söndag 17/11

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

## Kärna trygghetsboende

### Matsedel vecka 47

#### Måndag 18/11

- Lunch  
Alternativ 1 Järpar serveras med gräddsås, potatis, lingonsylt och grönsaker.  
Alternativ 2 Crepes med skinka och spenat.
- 

#### Tisdag 19/11

- Lunch  
Alternativ 1 Fiskpanett serveras med dansk remouladsås, potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Kycklingpyttipanna serveras med dressing.
- 

#### Onsdag 20/11

- Lunch  
Alternativ 1 Kycklingvarmkorv serveras med potatismos och grönsaker.  
Alternativ 2 Hamburgare serveras med dressing och bröd.
- 

#### Torsdag 21/11

- Lunch  
Alternativ 1 Chilisoppa serveras med pålägg.  
Dessert Mjuk körsbärskaka serveras med vispad grädde.  
Alternativ 2 Janssons frestelse serveras med ägg.
- 

#### Fredag 22/11

- Lunch  
Alternativ 1 Kycklinggryta Tikka Masala serveras med ris/potatis och grönsaker.  
Alternativ 2 Potatisrösti serveras med prinskorv och coleslaw.
- 

#### Lördag 23/11

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

#### Söndag 24/11

- Lunch  
Norrlandsgryta serveras med potatis och grönsaker.
-