

# Vårmeny 2025

Hjemlevering av middager  
Gjelder uke 7 til 23



# Bestilling og avbestilling av middager

- Bestilling/avbestilling gjøres ved å kontakte Hovedkjøkkenet på e-post/telefon eller via vår nettportal
- Bestillingsfristen er fredag kl. 14 for levering påfølgende uke
- Det er bruker/pårørende sitt ansvar å bestille/avbestille innen fristen
- Mat som ikke er avbestilt innen fristen, vil bli fakturert
- Maten leveres på én fast dag i uken. Endringer kan oppstå i høytider. Der hjemmesykepleien leverer kan det være andre leveringstidspunkter

## Betaling

Faktura sendes ut en gang i måneden etter kommunens fastsatte priser. Gjeldende priser finner du på Innbyggerportalen til Lillestrøm kommune.



# Vår kontaktinformasjon

**E-post:** [middag@lillestrom.kommune.no](mailto:middag@lillestrom.kommune.no)

**Telefon:** 40 40 87 76

Telefontid: hverdager kl. 8-15

Merk at telefonen er stengt på røde dager.

**Nettbestilling:** [www.middag.lillestrom.kommune.no](http://www.middag.lillestrom.kommune.no)

Kontakt oss på e-post for å få brukernavn og passord for å kunne bestille på nett.

## Tilbehør til maten

Vi anbefaler at du har litt tilbehør til maten hjemme. For eksempel:

- Tørket/frisk persille – til å ha over potetene
- Tyttebærsyltetøy – til gryteretter og lapskaus
- Flatbrød med smør – til lapskaus
- Brød/rundstykke med smør – til suppe
- Rømme/creme fraîche – til laks og suppe
- Fløte – til fruktgrøter- og kompotter
- Kremtopp eller kesam vanilje – til å pynte desserter

# Leveringskalender

Uke	Leveringsdager		
	ONSDAG	TORSDAG	
<b>7</b>	12.februar	13.februar	
<b>8</b>	19.februar	20.februar	
<b>9</b>	26.februar	27.februar	
<b>10</b>	5.mars	6.mars	
<b>11</b>	12.mars	13.mars	
<b>12</b>	19.mars	20.mars	
<b>13</b>	26.mars	27.mars	
<b>14</b>	2.april	3.april	
<b>15</b>	9.april	10.april	
<b>16</b>	16.april	Leveres tirsdag	<b>15.april</b>
<b>17</b>	23.april	24.april	
<b>18</b>	30.april	Leveres tirsdag	<b>29.april</b>
<b>19</b>	7.mai	8.mai	
<b>20</b>	14.mai	15.mai	
<b>21</b>	21.mai	22.mai	
<b>22</b>	28.mai	Leveres tirsdag	<b>27.mai</b>
<b>23</b>	4.juni	5.juni	

## Leveringsdager:

- Onsdag: Blaker, Lørenfallet og deler av Lillestrøm by
- Torsdag: Øvrige adresser i kommunen

# Februarmeny

Gjelder kun levering uke 7

## Hovedretter:

- **Fiskeboller** med karrisaus
- **Sosekjøtt**
- **Risengrynsgrøt**
- **Marinert svinenakke** med soyasaus
- **Laksekarbonade** med rømmesaus
- **Kjøttboller** med brun saus
- **Gulasjgryte**



*Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert*

## Desserter og supper:

- **Potet- og purreløksuppe**
- **Skogsbærgrøt**
- **Karamellpudding** med karamellsaus
- **Blomkålsuppe**
- **Bringebærgrøt**
- **Gulrotkake**





# Vårmeny 1

Gjelder levering uke 8, 11, 14, 17, 20, 23

## Hovedretter:

- **Fiskekaker** med smør og gulrotstuing
- **Kalkunsteaket** med urtesaus
- **Risengrynsgrøt**
- **Biff stroganoff**
- **Stekt laks** med smørsaus
- **Kjøttkaker** med brun saus og kålstuing
- **Kyllinggryte med karri**



*Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert*

## Desserter og supper:

- **Sellerisuppe**
- **Jordbærsuppe**
- **Appelsingelé** med vaniljesaus
- **Kyllingsuppe**
- **Rabarbrakompott**
- **Eplegrøt**



# Vårmeny 2

Gjelder levering uke 9, 12, 15, 18, 21

## Hovedretter:

- **Fiskeboller** med hvit saus
- **Biffkarbonader** med brun saus
- **Risengrynsgrøt**
- **Skinkesteik** med brun saus og surkål
- **Fiskegrateng** med smør
- **Kjøttpudding** med brun saus
- **Pannekaker**



*Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert*

## Desserter og supper:

- **Tomatsuppe**
- **Sviskekompott**
- **Semulepudding** med bærsaus
- **Aspargessuppe**
- **Aprikoskompott**
- **Ertesuppe**



# Vårmeny 3

Gjelder levering uke 10, 13, 16, 19, 22

## Hovedretter:

- **Sei Cordon Bleu** med smør
- **Kalvefrikadeller** med fløtesaus
- **Risengrynsgrøt (Uke 16: Lammesteik med rosmarinsaus)**
- **Kylling** med bretagnesaus
- **Laksekarbonade** med rømmesaus
- **Kjøttboller** med brun saus
- **Gulasjgryte**

*Grønnsaker og kokte poteter følger alle retter der det er naturlig og ikke annet er spesifisert*

## Desserter og supper:

- **Gulrotsuppe**
- **Sitronfromasj**
- **Sjokoladepudding** med vaniljesaus
- **Blomkålsuppe**
- **Bringebærgrøt**
- **Gulrotkake**





# Ernæringstips fra klinisk ernæringsfysiolog Kaja

## God tannhelse for god helse

Friske tenner er viktig for velvære, helse og livskvalitet, og for at vi skal kunne nyte god mat.

Når vi blir eldre skjer det forandringer i munnen som gjør at det er ekstra viktig å ta vare på tennene. For eksempel produserer du mindre spytt enn før, og spyttproduksjon er viktig blant annet for å forebygge hull i tennene. I tillegg kan ulike sykdommer og medisiner gjøre at tannhelsen endrer seg.

Noe av det du kan gjøre selv for å opprettholde sterke tenner, er å:

- Skulle munnen med vann etter måltider
- Pusse tennene morgen og kveld
- Bruke fluorskyll morgen og kveld
- Bruke tanntråd/tannstikker
- Gå regelmessig til kontroll hos tannlege/tannpleier

Er du plaget med munntørrhet, er det ekstra viktig å være nøye med det daglige tannstellet. Ta det gjerne opp med tannlege/tannpleier for å få konkrete råd.

# Egg til påske

Egg er en del av påsketradisjonen for mange. Det er næringsrikt og kan brukes til så mangt. Egg inneholder mye proteiner, som er viktig for at kroppen skal holde seg sterk. I tillegg gir egg mange vitaminer og mineraler. Du kan derfor med god samvittighet kose deg med egg til påske.

Her er noen eksempler på gode retter med egg:

- Kokt egg – bløtkokt eller «smilende»
- Hardkokt egg på brød, med kaviar eller majones
- Speilegg
- Omelett, med for eksempel paprika, ost og skinke
- Eggerøre
- Pai
- Eggedosis som dessert



# Kafétilbud

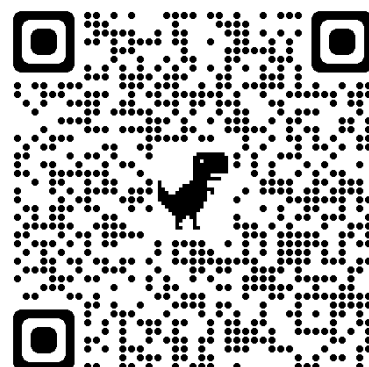
Lillestrøm kommune drifter flere kafeer. På våre kafeer finner du et variert mattilbud, og du kan kjøpe god og hjemmelaget mat til en hyggelig pris.

## Her finner du kafeene våre:

- Kaféhjørnet på Skedsmotun Bo- og behandlingssenter
- Kafé Flisbyen på Måsan aktivitetssenter
- Pålsetunet kafé på Pålsetunet Bo- og servicesenter
- Rådhuskantinen på Rådhuset i Lillestrøm
- Laake kafé ved Stalsberg Bo- og behandlingssenter
- Sørvald kafé på Sørvald Bo- og behandlingssenter



Adressene til kafeene finner du på Lillestrøm kommunes innbyggerportal. Skann QR-koden med mobilkameraet ditt, og du kommer rett til oversikten.



Kjøkkenet forebeholder seg  
retten til endringer på menyen



# KJØKKEN OG MATOMSJORG