



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 1

Måndag 29 december

Lunch	Prinskorv med Janssons frestelse och rödkåls- och apelsinsallad
Dessert till lunch	Persikohalvor med glass
Kvällsmat	Fläskpannkaka med lingonsylt rårivna morötter

Tisdag 30 december

Lunch	Pannbiff med stekt lök sås och potatis lingonsylt euromix
Dessert till lunch	Apelsinsoppa
Kvällsmat	Kökets gräddstuvade pytt i panna med stekt ägg rödbetssallad

Onsdag 31 januari Nyårsafton

Lunch	Krämig jordärtskockssoppa med baconströssel jordärtskockschips & kökets bröd
Dessert till lunch	Kokospannacotta med passionsfruktscurd och vit choklad
Kvällsmat	Ostfylld fläskfilé med svampsås och potatisgratäng rotfrukter

Torsdag 1 januari Nyårsdagen

Lunch	Helstekt lax med kall citronsås och dillslungad potatis haricots vertes
Dessert till lunch	Falsk kalvdans sylt
Kvällsmat	Risgrynsgröt med skinksmörgås

Fredag 2 januari

Lunch	Stekt fisk med stuvad spenat och potatis ärtor
Dessert till lunch	Kvarg med jordgubbssås
Kvällsmat	Potatisbullar med baconfräs sellerisallad

Lördag 3 januari

Lunch	Kycklinggryta med chorizo och potatispuré brysselkål
Dessert till lunch	Fruksallad med vispgrädde
Kvällsmat	Korv med bröd tillbehör

Söndag 4 januari

Lunch	Färsbiff med grekisk tomatsås och stekt potatis rostade rotfrukter
Dessert till lunch	Apelsinrutor med vit chokladfrosting
Kvällsmat	Gulaschsoppa med topping kökets bröd



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 2

Måndag 5 januari Trettondagsafton

Lunch Fläsklägg med rotmos ärtor

Dessert till lunch Frukt

Kvällsmat Risgrynsgröt med skinksmörgås

Tisdag 6 januari Trettondedag jul

Lunch Pepparrotskött med potatis morötter

Dessert till lunch Marängsviss

Kvällsmat Omelett med räkstuvning blandadsallad dressing

Onsdag 7 januari

Lunch Raggmunk med stekt fläsk lingongrädde grönsaksblandning

Dessert till lunch Kvarg med blåbär

Kvällsmat Kaviarfrestelse kall broccolisallad

Torsdag 8 januari

Lunch Stekt strömming med potatismos bukettgrönsaker

Dessert till lunch Kesokaka med sylt och vispgrädde

Kvällsmat Lapskojs rödbetssallad

Fredag 9 januari

Lunch Kåldolmar med sås och potatis lingonsylt rostade betor

Dessert till lunch Jordgubbskräm

Kvällsmat Bolognese med pasta tomat- och löksallad

Lördag 10 januari

Lunch Fylld köttfärslimpa(vildsvinsfärs) med svampsås rostad kulpotatis och rotfrukter

Dessert till lunch Marängkaka med aprikos

Kvällsmat Panerad fiskfilé med rödbetskräm och potatismos spetskålsallad

Söndag 11 januari

Lunch Fläskkarré med lingongrädde och potatis slottsgrönsaker

Dessert till lunch Päronhalvor med vispgrädde

Kvällsmat Grön ärtsoppa kökets bröd



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 3

Måndag 12 januari

Lunch	Korv Stroganoff (kycklingkorv) och potatis ärtor
-------	--

Dessert till lunch	Frukt
--------------------	-------

Kvällsmat	Potatispannkaka med skinka råkost
-----------	-----------------------------------

Tisdag 13 januari

Lunch	Isterband med persiljestuvad potatis rödbetor grönsaksblandning
-------	---

Dessert till lunch	Krusbärskräm
--------------------	--------------

Kvällsmat	Köttbullar med stuvad vitkål och potatis tomatsallad
-----------	--

Onsdag 14 januari

Lunch	Fiskgratäng med soltorkade tomater och squash potatismos bukettgrönsaker
-------	--

Dessert till lunch	Vaniljkvarg bärsås
--------------------	--------------------

Kvällsmat	Moussaka coleslaw
-----------	-------------------

Torsdag 15 januari

Lunch	Stekt fläsk med löksås och potatis amerikansk grönsaksblandning
-------	---

Dessert till lunch	Jordgubbssoppa
--------------------	----------------

Kvällsmat	Ost- och rökt kycklingsås med pasta grönsallad
-----------	--

Fredag 16 januari

Lunch	Kålpudding på Östgötagris med gräddsås och potatis lingonsylt rostade rotfrukter
-------	--

Dessert till lunch	Glass med kolasås
--------------------	-------------------

Kvällsmat	Prästostpaj med äpple- och grönkålssallad
-----------	---

Lördag 17 januari

Lunch	Panerad kyckling med enbärssås rotfruktsgratäng klostergrönsaker
-------	--

Dessert till lunch	Blåbärskaka med vaniljkesella
--------------------	-------------------------------

Kvällsmat	Hamburgare med bröd och potatismos tillbehör
-----------	--

Söndag 18 januari

Lunch	Gräddstuvad levergryta med svamp och potatis rostade morötter
-------	---

Dessert till lunch	Stekta äpplen med kvargtopping
--------------------	--------------------------------

Kvällsmat	Champinjonsoppa kökets bröd
-----------	-----------------------------



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 4

Måndag 19 januari

Lunch Portergröta med potatis rostade betor

Dessert till lunch Frukt

Kvällsmat Raggmunk med lingonchutney

Tisdag 20 januari

Lunch Pannbiff med lök sås och potatis lingonsylt grönsaksblandning

Dessert till lunch Chokladpudding med vispgrädde

Kvällsmat Skinksås med pasta pizzasallad på rödkål

Onsdag 21 januari

Lunch Fiskgratäng Julienne med potatissos brysselkål

Dessert till lunch Kvarv med mangosås

Kvällsmat Blomkålssoppa med bacontopping kökets bröd

Torsdag 22 januari

Lunch Ärtsoppa med fläsk

Dessert till lunch Pannkaka sylt

Kvällsmat Kökets pytt i panna med stekt ägg rödbetor

Fredag 23 januari

Lunch Stekt salt sill med löksås och potatis grönsaksmix

Dessert till lunch Mannagrynspudding med saftsås

Kvällsmat Korvburgare med bröd och potatissos tillbehör

Lördag 24 januari

Lunch Kycklinglårfile med ajvarsås och rostade rotfrukter haricots vertes

Dessert till lunch Körsbärspaj med vaniljesella

Kvällsmat Janssons frestelse med köttbullar tomat

Söndag 25 januari

Lunch Havets Wallenbergare med sås och potatissos ärtor

Dessert till lunch Ostkaka sylt vispgrädde

Kvällsmat Köttfärssoppa med rotfrukter kökets bröd



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 5

Måndag 26 januari

Lunch Kalops(fläskkött på Östgötagris) och potatis rödbetor euromix

Dessert till lunch Frukt

Kvällsmat Pastagrätäng med färs och mozzarella tomatsallad

Tisdag 27 januari

Lunch Salsicciabiffar med potatisgrätäng äppeltzatziki morötter

Dessert till lunch Björnbärskräm

Kvällsmat Paltbröd med fläsk och löksås potatis lingonsylt rivna morötter

Onsdag 28 januari

Lunch Ugnstekt falukorv med palsternacksmos ugnstekt broccoli

Dessert till lunch Kvarg med bärsås

Kvällsmat Lasagne på kycklingfärs pizzasallad

Torsdag 29 januari

Lunch Kökets pankopanerade flundra med kall räksås potatis ärtor

Dessert till lunch Blåbärssoppa

Kvällsmat Omelett svampstuvning och stekt brysselkålsallad med ingefära

Fredag 30 januari

Lunch Helstekt kotlettrad med plommon och äpple gräddsås och potatis gelé haricots vertes

Dessert till lunch Kesofrutti med sylt

Kvällsmat Ost- och skinkpaj blandad sallad dressing

Lördag 31 januari

Lunch Fiskgrätäng med ansjovis och dill (hoki) sås potatispuré brysselkål

Dessert till lunch Ananaspaj med vaniljgrädde

Kvällsmat Falukorv med stekt ägg på smörgås rödbetssallad

Söndag 1 februari

Lunch Kycklinggryta med rosmarin och citron klyftpotatis paprikasymfoni

Dessert till lunch Morotskaka

Kvällsmat Spenatsoppa med ägghalva kökets bröd



SÖDERKÖPING.SE

Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 6

Måndag 2 februari

Lunch	Baconlindad köttfärslimpa med sås och stekt potatis pressgurka rostade morötter
-------	--

Dessert till lunch	Frukt
--------------------	-------

Kvällsmat	Panerad makrill med dillsås och potatis ärthummus
-----------	---

Tisdag 3 februari

Lunch	Köttkorv med rotfruktsmos grönsaksblandning
-------	---

Dessert till lunch	Skogsbärskompott med grädde
--------------------	-----------------------------

Kvällsmat	Ansjovispaj ägghalva picklade polkabetor
-----------	--

Onsdag 4 februari

Lunch	Fiskgratäng med citronsås och duchessepotatis broccoli/gulmorot
-------	---

Dessert till lunch	Mangosoppa
--------------------	------------

Kvällsmat	Omelett med korvslantar blandsallad med äpple
-----------	---

Torsdag 5 februari

Lunch	Dillkött med potatis klostergrönsaker
-------	---------------------------------------

Dessert till lunch	Aprikoskräm med äpple, ananas och russin
--------------------	--

Kvällsmat	Isterbandslåda rödbetor
-----------	-------------------------

Fredag 6 februari

Lunch	Kyckling i äppelsås med baconströ klyftpotatis rostade gulbetor
-------	---

Dessert till lunch	Kvarg med rabarberkompott
--------------------	---------------------------

Kvällsmat	Smörgåstårta
-----------	--------------

Lördag 7 februari

Lunch	Schnitzel med grönpepparsås rostad kulpotatis haricots vertes
-------	---

Dessert till lunch	Vaniljpannacotta med hallonspegel
--------------------	-----------------------------------

Kvällsmat	Laxpaté med kall dillsås potatis sallad
-----------	---

Söndag 8 februari

Lunch	Burgundisk köttgryta med potatis rostade rotfrukter
-------	---

Dessert till lunch	Björnbärscheesecake
--------------------	---------------------

Kvällsmat	Morotssoppa med aioli kökets bröd
-----------	-----------------------------------



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 7

Måndag 9 februari

Lunch Currydoftande kycklinggryta med potatis grönsaksblandning

Dessert till lunch Frukt

Kvällsmat Baconlåda från Östergötland tomatsallad

Tisdag 10 februari

Lunch Stekt falukorv med stuvad spenat och potatis morötter

Dessert till lunch Mangokräm

Kvällsmat Pannkakor med sylt och vispgrädde morötter

Onsdag 11 februari

Lunch Raggmunk med fläsk lingonsylt euromix

Dessert till lunch Mormors kaffekräm

Kvällsmat Potatisbullar med grönkål och bacon lingonkeso

Torsdag 12 februari

Lunch Kokt fisk med ägg- och persiljesås potatis ärtor

Dessert till lunch Kvarv med jordgubbssås

Kvällsmat Kött- och grönsakssoppa kökets bröd

Fredag 13 februari

Lunch Fylld köttfärslimpa med sås och potatis lingonsylt slottsgrönsaker

Dessert till lunch Glass och kolasås

Kvällsmat Kökets pizza med dressing pizzasallad

Lördag 14 februari Alla hjärtans dag

Lunch Kasslergryta med ädelost potatis grönsaker

Dessert till lunch Kladdkaka med topping

Kvällsmat Köttbullar med sås och vitkålsgratäng tomat

Söndag 15 februari

Lunch Fläskstek med gräddsås och rotfruktsgratäng brysselkål

Dessert till lunch Bärpaj med vispgrädde

Kvällsmat Broccolisoppa med färskosttopping köket bröd



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 8

Måndag 16 februari

Lunch	Krispig kyckling med dragonsås och ris klostergrönsaker
-------	---

Dessert till lunch	Frukt
--------------------	-------

Kvällsmat	Kesellaplättar med ratatouille grönsallad
-----------	---

Tisdag 17 februari Fettisdagen

Lunch	Stekt fisk med kall dillsås och potatis romanescoblandning
-------	--

Dessert till lunch	Semla
--------------------	-------

Kvällsmat	Pannkaka med sylt och vispgrädde
-----------	----------------------------------

Onsdag 18 februari

Lunch	Kökets fårsbiffar med gräddsås och potatisgratäng gelé
-------	--

Dessert till lunch	Apelsinsoppa
--------------------	--------------

Kvällsmat	Anjas äggglåda gurksallad
-----------	---------------------------

Torsdag 19 februari

Lunch	Isterband med persiljestuvad potatis rödbetor euromix
-------	---

Dessert till lunch	Kvarg med blåbärssås
--------------------	----------------------

Kvällsmat	Ost- och broccolisås med pasta rårivna morötter
-----------	---

Fredag 20 februari

Lunch	Pepparrotskött med potatis rostade betor
-------	--

Dessert till lunch	Äppelkräm
--------------------	-----------

Kvällsmat	Ostpaj med päron och ädelost granatäpplesallad dressing
-----------	---

Lördag 21 februari

Lunch	Mustig köttgryta med rotfrukter potatis slottsgrönsaker
-------	---

Dessert till lunch	Savaräng med vispgrädde
--------------------	-------------------------

Kvällsmat	Champinjoncrepes grönskålssallad med apelsin
-----------	--

Söndag 22 februari

Lunch	Kycklingbiffar med curry och äpple med krämig sås rostade rotfrukter brysselkål
-------	--

Dessert till lunch	Kökets risifrutti
--------------------	-------------------

Kvällsmat	Krämig ostsoppa med gräslök kökets bröd
-----------	---



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 9

Måndag 23 februari	
Lunch	Panerad fisk med tartarsås och potatis ärtor
Dessert till lunch	Frukt
Kvällsmat	Fläskpannkaka lingonsylt
Tisdag 24 februari	
Lunch	Kryddig korv- och grönsaksgryta med potatis bukettgrönsaker
Dessert till lunch	Crème brûlée
Kvällsmat	Sparrissoppa med osttopping kökets bröd
Onsdag 25 februari	
Lunch	Kycklingfärsgratäng med potatis morotsmix
Dessert till lunch	Kvarg med äppelkompott
Kvällsmat	Stuvade morötter med grillkorv potatis ärthummus
Torsdag 26 februari	
Lunch	Köttfärssoppa
Dessert till lunch	Äppelpaj med vaniljsås
Kvällsmat	Jansson med köttbullar morot i crème fraiche
Fredag 27 februari	
Lunch	Kålpudding (Östgötagris) med gräddsås och potatis lingonsylt picklade betor
Dessert till lunch	Persikohalva med glass
Kvällsmat	Salami- och ostpaj grönsallad dressing
Lördag 28 februari	
Lunch	Laxpudding med skirat smör ärtor
Dessert till lunch	Kärleksmums
Kvällsmat	Fläsk- och äppelburgare med klyftpotatis rödkålsallad
Söndag 1 mars	
Lunch	Kyckling med mangosås potatis slottsgrönsaker
Dessert till lunch	Hallon- och blåbärspaj vaniljsås
Kvällsmat	Fisksoppa med aioli kökets bröd



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 10

Måndag 2 mars

Lunch	Bruna bönor med stekt fläsk och potatis grönsaksmix
Dessert till lunch	Frukt
Kvällsmat	Strömmingslåda med potatis ärtsallad

Tisdag 3 mars

Lunch	Kokt fisk (Hoki) med ägg- och persiljesås med potatis klostergrönsaker
Dessert till lunch	Blåbärssoppa
Kvällsmat	Varmkorv med bröd potatismos och tillbehör

Onsdag 4 mars

Lunch	Persiljearpar med sås och potatis pressgurka grönsaksblandning
Dessert till lunch	Blandad fruktkräm tunngrädde
Kvällsmat	Råraka med gräddfil rödlök tomatsallad

Torsdag 5 mars

Lunch	Skinkstek med svartvinbärssås och potatis rostade morötter
Dessert till lunch	Bärpaj vaniljgrädde
Kvällsmat	Sill potatis gräddfil ägghalva gräslök tomat

Fredag 6 mars

Lunch	Kyckling med päron- och myntasås rostad potatis broccoli
Dessert till lunch	Kvarg med körsbärssås
Kvällsmat	Omelett med räkstuvning sallad med haricots verts

Lördag 7 mars

Lunch	Kasslergryta med potatis rostade morötter
Dessert till lunch	Kökets fruktsallad med vispad grädde
Kvällsmat	Ramslöskorv sås potatisgratäng coleslaw

Söndag 8 mars

Lunch	Smarriga fisken med selleripuré och dillslungad brysselkål
Dessert till lunch	Kökets vaniljhjärta i långpanna
Kvällsmat	Kycklingsoppa kökets bröd



SÖDERKÖPING.SE

Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 11

Måndag 9 mars

Lunch	Köttbullar med gräddsås och potatis lingonsylt romanescoblandning
Dessert till lunch	Frukt
Kvällsmat	Potatisbullar med baconfräs lingonsylt

Tisdag 10 mars

Lunch	Krämig kyckling med potatisgratäng grönsaksblandning
Dessert till lunch	Falsk kalvdans sylt
Kvällsmat	Stuvade morötter med prinskorv och gurksallad

Onsdag 11 mars

Lunch	Stekt sill med löksås och potatis bukettgrönsaker
Dessert till lunch	Kvarg med bärsås
Kvällsmat	Krossad potatis med skagenröra blandadgrönsallad

Torsdag 12 mars

Lunch	Ugnstekt falukorv med potatismos ugnsrostade rotfrukter
Dessert till lunch	Jordgubbskompott med vaniljsås
Kvällsmat	Gratinerad blomkål med skinka morot i crème fraîche

Fredag 13 mars

Lunch	Ugnsbakad sejrygg med apelsinmorötter och rostad potatis klostergrönsaker
Dessert till lunch	Äppelkräm
Kvällsmat	Gubbröra på kökets vis tomatsallad

Lördag 14 mars

Lunch	Storängens vilda kyckling med sås och potatis grönsaksblandning
Dessert till lunch	Kokospäron med ingefärsgrädde
Kvällsmat	Hamburgare med tillbehör potatismos

Söndag 15 mars

Lunch	Italiensk köttfärslimpa tomatsås med rostad potatis haricots vertes
Dessert till lunch	Mangocheesecake
Kvällsmat	Kålsoppa med frikadeller



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 12

Måndag 16 mars

Lunch	Isterband med dillstuvad potatis rödbetor brysselkål
Dessert till lunch	Frukt
Kvällsmat	Bananpannkaka sylt och vispgrädde

Tisdag 17 mars

Lunch	Köttfärs i ugn med ajvarsås och stekt potatis bönor
Dessert till lunch	Jordgubbskräm
Kvällsmat	Makaronipudding sallad på gröna ärtor

Onsdag 18 mars

Lunch	Köttgryta(fläskkött) med jordärtskocka och chorizo potatis grönsaker
Dessert till lunch	Kesokaka sylt och vispgrädde
Kvällsmat	Stekt makrill med kall citronsås och senapsglaserad potatis broccoli

Torsdag 19 mars

Lunch	Fläskkorv med senapssås och potatismos broccoli
Dessert till lunch	Vaniljkvarg med körsbärsås
Kvällsmat	Anjas ägglåda morötter

Fredag 20 mars

Lunch	Panerad flundra med dillsås och potatis euromix
Dessert till lunch	Aprikossoppa
Kvällsmat	Köttfärspaj grekisk sallad dressing

Lördag 21 mars

Lunch	Rabarberkyckling med sås och potatis grönsaksblandning
Dessert till lunch	Björnbärspaj med glass
Kvällsmat	Pastasås med skogssvamp pasta tomatsymfoni

Söndag 22 mars

Lunch	Biff á la Lindström med sås och potatis rostad palsternacka
Dessert till lunch	Citronkladdkaka med vispgrädde
Kvällsmat	Räksoppa med aioli kökets bröd



Meny för äldreomsorgen 2026

Vecka 13

Måndag 23 mars

Lunch	Kalops(fläskkött på Östgötagris) med potatis rödbetor broccoli
Dessert till lunch	Frukt
Kvällsmat	Kökets pytt i panna med kyckling currydressing äppelsallad

Tisdag 24 mars

Lunch	Fiskgratäng med curry(sej) och grönsaker potatis morötter
Dessert till lunch	Päronkaka med kardemummagrädde
Kvällsmat	Köttbullar med persiljestuvad potatis rödbetssallad

Onsdag 25 mars

Lunch	Grekiska kycklingbiffar med svampsås och rostad potatis bönor
Dessert till lunch	Glass med chokladsås <i>Våffla sylt grädde till eftermiddagskaffet</i>
Kvällsmat	Stekt falukorv stuvad spenat potatis senapsdressing blandad sallad

Torsdag 26 mars

Lunch	Gulaschsoppa på nötkött vitlökstoppling
Dessert till lunch	Pannkaka med sylt och vispgrädde
Kvällsmat	Ägglåda med prinskorv rödbetssallad

Fredag 27 mars

Lunch	Stekt strömming med dillsmör och potatispuré ärtor
Dessert till lunch	Kvarg med bärsås
Kvällsmat	Pastagrätäng med kyckling mozzarellasallad dressing

Lördag 28 mars

Lunch	Kreolsk köttgryta med potatis och brysselkål
Dessert till lunch	Chokladpannacotta med hallonspegel
Kvällsmat	Laxtårta blandad sallad

Söndag 29 mars

Lunch	Kassler med grönpepparsås och potatisgratäng grönsaker
Dessert till lunch	Sockerkaka med sylt och vispgrädde
Kvällsmat	Ängamatssoppa kökets bröd