

# Meny för leverans vecka 10

Leveransdag är torsdag eller fredag.

Beställning sker tillsammans med hemtjänstpersonal/boendestödjare, senast 27/2 kl. 10.00.

Maträtt 1-5 är säsongens favoriter och finns alltid att välja mellan.

Smaklig måltid önskar vi på Måltidsservice!

Mer info  
hittar du på  
baksidan!



1. Stekt panerad fisk med varm citronsås & kokt potatis **LR LT**



2. Köttbullar med potatismos & gräddsås **GF LR LT**



3. Kroppkakor med skirat smör **LR LT**



4. Isterband med dillstuvad potatis & persiljeslungade morötter **LR LT**



5. Ost- och broccolisoppa, serveras med pannkaka **LT**



6. Skinkstek med gräddsås, stekt potatis & citruskryddade rotfrukter **GF LR**



7. Husets klassiska pannbiffar med löksås & potatismos **GF LT**



8. Korv med rotmos & örtslungad morot & zucchini **GF LR**



9. Couscouspytt med salladsost & vitlökssås **LR**



10. Örtbakad fisk med vitvinsås, kokt potatis & primörer **LR LT \***

**GF = Glutenfri**

**LR = Laktosreducerad**

**LT = Lättuggad**

**\* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad**



# Information om menyn

Här hittar du information om maträtternas huvudsakliga ingredienser, samt vegetariskt alternativ för dig som har anmält det behovet.

**OBS!** Har du en kostallergi måste det anmälas, då vissa ingredienser ibland byts ut med kort varsel. Varje vecka kan du beställa till 2 desserter utan kostnad. Observera att desserten inte kan anpassas efter kostallergi eller andra önskemål.

## 1. Stekt panerad fisk med varm citronsås & kokt potatis LR LT

**Ingredienser:** vit fisk, potatis, morot, broccoli, rödlök, kålrot, vispgrädde, ägg, ströbröd (vete, råg), vetemjöl, dill, gräslök, pressad citron (sulfit), citronskal, fisksås, smör, rapsolja, majsstärkelse, fiskbuljong, flytande margarin, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad & citronklyfta.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk schnitzel med varm citronsås & kokt potatis*

## 2. Köttbullar med potatismos & gräddsås GF LR LT

**Ingredienser:** blandfärs (gris, nötkött), potatis, gul lök, vispgrädde, mjölk, morot, smör, soja (sojaböna), lingonsylt, majsstärkelse, köttbuljong, rapsolja, lökpulver, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Lingonsylt & inlagd gurka.

*Vegetariskt alt.: Vegobullar med potatismos & gräddsås*

## 3. Kroppkakor med skirat smör LR LT

**Ingredienser:** fläskkött, lök, potatis, morot, smör, persilja, vetemjöl, potatisstärkelse, rapsolja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Rårörda lingon & vitkålssallad.

*Vegetariskt alt.: Vegetariska kroppkakor med skirat smör & morötter*

## 4. Isterband med dillstuvad potatis & persiljeslungade morötter LR LT

**Ingredienser:** isterband (gris, korngrön), potatis, mjölk, morot, vetemjöl, dill, buljong, smör, solrosolja, persilja, rapsolja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Inlagda rödbetor.

*Vegetariskt alt.: Vegokorv med dillstuvad potatis & persiljeslungade morötter*

## 5. Ost- och broccolisoppa, serveras med pannkaka LT

**Ingredienser:** mjölk, vetemjöl, ägg, broccoli, potatis, vispgrädde, ostcrème, gul lök, spenat, flytande margarin, rapsolja, bakpulver, grönsaksbuljong, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Bröd & smör.

*Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk.*

## 6. Skinkstek med gräddsås, stekt potatis & citruskryddade rotfrukter GF LR

**Ingredienser:** skinkstek, potatis, morot, palsternacka, rödbeta, vispgrädde, äppelmos, majsstärkelse, japansk soja (sojaböna), saft (äpple, svart vinbär, druva, päron, citronsyra), köttbuljong, grönsaksbuljong, persilja, citron, flytande margarin, rapsolja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad & en klick gelé.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk schnitzel med gräddsås, stekt potatis & citruskryddade rotfrukter*

## 7. Husets klassiska pannbiffar med löksås & potatismos GF LT

**Ingredienser:** blandfärs (nötkött & griskött), potatis, mjölk, vispgrädde, gul lök, morot, zucchini, smör, flytande margarin, vetemjöl, rapsolja, lökfond, socker, köttbuljong, soja sockerkulör, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Lingonsylt/rårörda lingon & en god sallad.

*Vegetariskt alt.: Vegobiff med löksås & potatismos*

## 8. Korv med rotmos & örtslungad morot & zucchini GF LR

**Ingredienser:** korv (gris & nötkött), kålrot, potatis, morot, zucchini, smör, rapsolja, grönsaksbuljong, persilja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En klick grovkornig senap & en god sallad.

*Vegetariskt alt.: Vegokorv med rotmos & örtslungad morot & zucchini*

## 9. Couscouspytt med salladsost & vitlökssås LR

**Ingredienser:** Couscous (vete), rödbeta, salladsost, matlagningsyoghurt, filmjölk, majonnäs (ägg, senapsfrö & citronsyra), zucchini, paprika, tomat, morot, rödbeta, lök, balsamvinäger (sulfit), grönsaksbuljong, vitlök, rapsolja, solrosolja, curry (senapsfrö), salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

*Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk*

## 10. Örtbakad fisk med vitvinssås, kokt potatis & primörer LR LT \*

**Ingredienser:** vit fisk, potatis, matlagningsvin (sulfit), vispgrädde, morot, rädisa, zucchini, ströbröd (vete, råg, korn), smör, flytande margarin, rapsolja, gul lök, majsstärkelse, fiskbuljong, franska örter, lagerblad, persilja, vitlök, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

*Vegetariskt alt.: Örtbakad vegetarisk filé med vitvinssås, kokt potatis & primörer*

GF = Glutenfri

LR = Laktosreducerad

LT = Lättuggad

\* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad