

Meny för leverans vecka 11

Leveransdag är torsdag eller fredag.
Beställning sker tillsammans med hemtjänstpersonal/boendestödjare, senast 6/3 kl. 10.00.
Maträtt 1-5 är säsongens favoriter och finns alltid att välja på.
Smaklig måltid önskar vi på Måltidsservice!

Mer info hittar du på baksidan!



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



2. Ragmunk med stekt fläsk *****



3. Kycklingkorv Stroganoff med ris **GF LR LT**



4. Köttfärssås & spaghetti **LR LT ***



5. Stekt kycklinglårfile med mustig ratatouille & stekt kulpotatis **GF LR**



6. Stekt fläsk med löksås & kokt potatis **GF**



7. Currydoftande fiskgratäng med kokt potatis **GF LR LT**



8. Husets klassiska lasagne **LT**



9. Frukostkorv med pepparrotssås & kokt potatis



10. Vårgrön soppa med färsk spenat, serveras med pannkaka **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 kan bytas ut med kort varsel. Varje vecka kan du beställa 2 desserter utan kostnad. Desserten kan inte anpassas efter kostallergi/egna önskemål.

1. 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

2. Raggmunk med stekt fläsk *

Ingredienser: potatis, ägg, mjölk, vetemjöl, rågmjöl, sidfläsk, majs-korn, morot, rapsolja, potatismjöl, salt, kryddor.

Serveringsförslag: Vitkålssallad & lingonsylt.

Vegetariskt alt.: Raggmunk med rotfruktsfräs

3. Kycklingkorv Stroganoff med ris GF LR LT

Ingredienser: kyckling, potatismjöl, gul lök, vitlök, basmatiris, tomat, majs-korn, paprika, laktosfri vispgrädde, senap, chilisås, grillgurka, senapsfrö, majsstärkelse, buljong, rapsolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad & ketchup.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk Stroganoff med ris

4. Köttfärsås & spaghetti LR LT *

Ingredienser: blandfärs (nöt & griskött), pasta, tomat, morot, brytsockerärta, blomkål, gul lök, vitlök, persilja, oxbuljong, socker, majsstärkelse, flytande margarin, rapsolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad & ketchup.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk Bolognese & spaghetti

5. Stekt kycklinglårfile med mustig ratatouille & stekt kulpotatis GF LR

Ingredienser: Kycklinglårfile, potatis, vaxböna, morot, tomat, zucchini, paprika, palsternacka, gul lök, vitlök, solrosolja, matlagningsvin (sulfit), rödlök, rapsolja, citron, flytande margarin, örtagårdsbuljong, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk filé med mustig ratatouille & stekt kulpotatis

6. Stekt fläsk med löksås & kokt potatis GF

Ingredienser: rimmat sidfläsk, potatis, mjölk, vispgrädde, gul lök, blomkål, morot, majsstärkelse, flytande margarin, smör, lökfond, rapsolja, socker, soja sockerkulör, salt, kryddor.

Serveringsförslag: Inlagda rödbetor & råkostsallad.

Vegetariskt alt.: Vegetariska strimlor med löksås & kokt potatis

7. Currydoftande fiskgratäng med kokt potatis GF LR LT

Ingredienser: vit fisk, potatis, morot, purjolök, paprika, haricots verts, palsternacka, kokosgrädde, purjolök, matlagningsvin (sulfit), paprika, lök, västerbottensost, rapsolja, smör, curry (senapsfrö), dill, majsstärkelse, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad.

Vegetariskt alt.: Currydoftande gratäng med kokt potatis

8. Husets klassiska lasagne LT

Ingredienser: blandfärs (nöt & griskött), lasagneplattor (durumvete), mjölk, tomat, gul lök, morot, purjolök, vitkål, paprika, zucchini, chilisås, riven ost, rapsolja, majsstärkelse, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad & ketchup.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk lasagne

9. Frukostkorv med pepparrotssås & kokt potatis

Ingredienser: frukostkorv (gris, nötkött), potatis, mjölk, vispgrädde, morot, purjolök, paprika, haricots verts, palsternacka, riven pepparrot (sulfit), smör, vetemjöl, rapsolja, lagerblad, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad & riven pepparrot.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk korv med pepparrotssås & kokt potatis

10. Vårgrön soppa med färsk spenat, serveras med pannkaka LT *

Ingredienser: mjölk, vetemjöl, ägg, potatis, färskost, vispgrädde, lök, vitlök, babyspenat, basilika, buljong, persilja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: Vispad grädde & sylt till pannkakorna.

Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk

GF = Glutenfri

LR = Laktosreducerad

LT = Lättuggad

* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad