

Meny för leverans vecka 29

Leveransdag är torsdag eller fredag.
Beställning sker tillsammans med hemtjänstens personal, senast 11/7 kl. 10.00.
Maträtt 1-5 är säsongens favoriter och finns alltid att välja mellan.
Smaklig måltid önskar vi på Måltidsservice!



1. Grekisk fiskgratäng med oliver & salladsost, serveras med potatismos **GF LR LT**



2. Cevapcici med klyftpotatis, tzatziki & grillgrönsaker **GF LR**



3. Husets klassiska pannbiffar med löksås & potatismos **LT**



4. Sötsur kycklinggryta med basmatiris **GF LR LT**



5. Ostgratinerade champinjoncrêpes med ratatouille **LR LT**



6. Biff Lindström med kapriskryddad gräddsås & potatismos **GF LR LT**



7. Fetaostpaj med spenat & saltorkade tomater **LR LT**



8. Långbakad fläskkarré med kokt potatis & gräddsky **GF LR**



9. Mangokyckling med curry & ris **GF LT**



10. Krämig fiskgratäng med tomat & champinjoner, serveras med potatismos **GF 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. Grekisk fiskgratäng med oliver & salladsost, serveras med potatismos GF LR LT

Ingredienser: sej, potatis, crème fraiche, mjölk, majs, paprika, oliver, saltorkade tomater, chilisås, smör, ost, basilika, rapsolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad & citronklyfta.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk gratäng med potatismos

2. Cevapcici med klyftpotatis, tzatziki & grillgrönsaker GF LR

Ingredienser: blandfärs (nöt & griskött), potatis, matyoghurt, gurka, zucchini, aubergine, paprika, gul lök, vitlök, bikarbonat, sambal oelek, olivolja, rapsolja, solrosolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad.

Vegetariskt alt.: Vegetariska biffar med klyftpotatis, tzatziki & grillgrönsaker

3. Husets klassiska pannbiffar med löksås & potatismos LT

Ingredienser: blandfärs (nöt & 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

4. Sötsur kycklingryta med basmatiris GF LR LT

Ingredienser: kycklinglårfilé, basmatiris, purjolök, paprika, zucchini, ananas, vitvinsvinäger, gul lök, morot, tomat, socker, majsstärkelse, gräslök, rapsolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad.

Vegetariskt alt.: Sötsur gryta med basmatiris

5. Ostgratinerade champinjoncrêpes med ratatouille LR LT

Ingredienser: champinjon, mjölk, vetemjöl, ägg, vispgrädde, morot, paprika, zucchini, palsternacka, ost, gul lök, vitlök, majsstärkelse, smör, solrosolja, rapsolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: Vitkålssallad.

Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk

6. Biff Lindström med kapriskryddad gräddsås & potatismos GF LR LT

Ingredienser: Potatis, blandfärs (nöt & griskött), mjölk, broccoli, blomkål, morot, vispgrädde, inlagd rödbeta, kapris, smör, gul lök, saft (äpple, svart vinbär, päron, druva, citronsyra), majsstärkelse, japansk soja (sojabönor), köttbuljong, rapsolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: Inlagda rödbetor & en god sallad.

Vegetariskt alt.: Vegetariska biffar med kapriskryddad gräddsås & potatismos

7. Fetaostpaj med spenat & saltorkade tomater LR LT

Ingredienser: vetemjöl, grahamsmjöl, havregryn, matlagningsgrädde, morot, zucchini, aubergine, paprika, lök, fetaost (får- & getmjölk), ägg, spenat, saltorkade tomater, västerbottensost, rapsolja, solrosolja, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad.

Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk.

8. Långbakad fläskkarré med kokt potatis & gräddsky GF LR

Ingredienser: fläskkarré, potatis, vispgrädde, morot, rotselleri, crème fraiche, palsternacka, lök, champinjoner, citron, soja, buljong, persilja, rapsolja, smör, majsstärkelse, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad & vinbärsgelé.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk filé med kokt potatis och gräddsky

9. Mangokyckling med curry & ris GF LT

Ingredienser: kycklinglårfilé, broccoli, blomkål, morot, ris, mango chutney, vispgrädde, paprika, mango, purjolök, kycklingfond, majsstärkelse, pressad citron (sulfit), rapsolja, tomatpuré, curry (senapsfrö), sambal oelek, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad & en extra klick mango chutney.

Vegetariskt alt.: Mangogryta med curry & ris

10. Krämig fiskgratäng med tomat & champinjoner, serveras med potatismos GF LR LT

Ingredienser: vit fisk, potatis, mjölk, champinjon, tomat, vispgrädde, majs, paprika, gul lök, ost, smör, solrosolja, rapsolja, majsstärkelse, persilja, citron, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk gratäng med tomat & champinjoner, serveras med potatismos

GF = Glutenfri

LR = Laktosreducerad

LT = Lättuggad

* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad