

# Meny för leverans vecka 3

Leveransdag är torsdag eller fredag.  
Beställning sker tillsammans med hemtjänstpersonal/boendestödjare, senast 9/1 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 & lingon **LR LT**



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



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



6. Portergröta med potatismos & ugnsröstade grönsaker **GF LR**



7. Potatisbullar med bacon & rostade rödbetor **GF LR**



8. Medelhavslasagne med oregano & basilika **LR LT**



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



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. 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, nöt), 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 & lingon LR LT

**Ingredienser:** fläskkött, lök, potatis, morot, smör, lingon, 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, korngryn), 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. Portergröta med potatismos & ugnrostade grönsaker GF LR

**Ingredienser:** nötgrötarbitar, potatis, mjölk, morot, broccoli, rödlök, kålrot, porter 3,5%, vispgrädde, saft (äpple, svart vinbär, päron, druva), smör, gul lök, tomat, vitlök, rapsolja, oxbuljong, enbär, salt, kryddor.

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

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk gröta med potatismos & ugnrostade grönsaker*

## 7. Potatisbullar med bacon & rostade rödbetor GF LR

**Ingredienser:** Potatis, bacon, rödbeta, balsamvinäger (sulfit), rapsolja, solrosolja, potatisflingor, salt, druvsocker, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Lingonsylt & en god sallad.

*Vegetariskt alt.: Potatisbullar med rotfruktsfräs & rostade rödbetor*

## 8. Medelhavslasagne med oregano & basilika LR LT

**Ingredienser:** zucchini, paprika, gul lök, aubergine, tomat, morot, broccoli, minimajs, vattenkastanj, ost, lasagneplattor av durumvete, vispgrädde, chilisås, vitlök, rapsolja, majsstärkelse, grönsaksbuljong, socker, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

*Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk*

## 9. Mangokyckling med curry & ris GF

**Ingredienser:** kycklinglårfile, 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