

# Meny för leverans vecka 30

Leveransdag är torsdag eller fredag.  
Beställning sker tillsammans med hemtjänstens personal, senast 18/7 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. Somrig pastasallad med babyspenat, salladsost & örtdressing **LT**



7. Stekt kycklinglårfilé med mustig ratatouille & stekt kulpotatis **GF LR**



8. Fiskpudding med skirat smör, kokt potatis & ärtpesto **GF LR LT**



9. Raggmunk med stekt fläsk \*



10. Kalvsylta med kokt potatis & krämig rödbetssallad **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 fraîche, 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. Somrig pastasallad med babyspenat, salladsost & örtdressing LT

**Ingredienser:** pasta, morot, kålrot, broccoli, rödlök, babyspenat, gröna ärter, majs, paprika, salladsost, purjolök, saltorkade tomater, äppelcidervinäger (sulfit), vitlök, oregano, sambal oelek, rapsolja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Bröd & bordsmargarin.

*Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk*

## 7. Stekt kycklinglårfilé med mustig ratatouille & stekt kulpotatis GF LR

**Ingredienser:** Kycklinglårfilé, 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*

## 8. Fiskpudding med skirat smör, kokt potatis & ärtpesto GF LR LT

**Ingredienser:** sej, morot, mjölk, ris, ägg, gröna ärter, smör, basilika, lökfond, dill, olivolja, citron, fiskfond, persilja, grönsaksbuljong, vitlök, salladskrydda, salt, äppelcidervinäger (sulfit), salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad, lite färsk dill & citron.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk filé med skirat smör, kokt potatis & ärtpesto.*

## 9. 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*

## 10. Kalvsylta med kokt potatis & krämig rödbetssallad GF LR LT

**Ingredienser:** kalvkött, svål av gris, potatis, rödbeta, ättika, socker, morot, majonnäs (ägg, senapsfrö), gräddfil, citron, smör, rapsolja, kryddor.

**Serveringsförslag:** Inlagd gurka.

*Vegetariskt alt.: Vegoprinskorv med kokt potatis & krämig rödbetssallad*

GF = Glutenfri

LR = Laktosreducerad

LT = Lättuggad

\* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad