

# Meny för leverans vecka 31

Leveransdag är torsdag eller fredag.  
Beställning sker tillsammans med hemtjänstens personal, senast 25/7 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. Pasta Carbonara med medelhavsgrönsaker **LR LT \***



7. Frukostkorv med rotmos & örtslungad morot & zucchini



8. Fransk kycklinggryta med ris & vaxbönor **GF LR LT**



9. Grillad rostbiff med potatissallad & örtslungade primörer **GF LR**



10. Panerad fisk med dillmajonnäs, smörslungad 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. 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 kycklinggryta 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. Pasta Carbonara med medelhavsgrönsaker LR LT \*

**Ingredienser:** pasta, bacon, ost, mjölk, vispgrädde, ägg, purjolök, gul lök, paprika, zucchini, rapsolja, persilja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad, lite persilja & riven parmesanost.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk Carbonara med medelhavsgrönsaker*

## 7. Frukostkorv med pepparrotssås & kokt potatis

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

**Serveringsförslag:** En god sallad & riven pepparrot.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk korv med pepparrotssås & kokt potatis*

## 8. Fransk kycklinggryta med ris & vaxbönor GF LR LT

**Ingredienser:** kycklinglårfilé, ris, vaxböna, crème fraiche, paprika, gul lök, matlagingsvin (sulfid), japansk soja (sojaböna), rapsolja, dijonsenap (senapsfrö), hönsbuljong, vitlök, salt, dragon, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad & extra senap.

*Vegetariskt alt.: Fransk vegogryta med ris & vaxbönor*

## 9. Grillad rostbiff med potatissallad & örtslungade primörer GF LR

**Ingredienser:** nötytterlår, paprika, lök, köttbuljong, potatis, gräddfil, crème fraiche, majonnäs (ägg, senap, senapsfrö), morot, rädisa, zucchini, purjolök, smör, rapsolja, persilja, dill, gräslök, vitlök, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad & lite rostad lök.

*Vegetariskt alt.: Vegobiff med potatissallad & örtslungade primörer*

## 10. Panerad fisk med dillmajonnäs, smörslungad potatis & primörer LR LT

**Ingredienser:** vit fisk, färskpotatis, majonnäs (ägg, senap, senapsfrö), gräddfil, morot, rädisa, zucchini, ägg, ströbröd, vetemjöl, smör, dill, senap, citron, lök, vitlök, persilja, solrosolja, rapsolja, salt, kryddor.

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

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk schnitzel med dillmajonnäs, smörslungad potatis & primörer*

GF = Glutenfri

LR = Laktosreducerad

LT = Lättuggad

\* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad