

# Meny för leverans vecka 33

Leveransdag är torsdag eller fredag.  
Beställning sker tillsammans med hemtjänstens personal, senast 8/8 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. 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 kapriskyddad 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