

# Meny för leverans vecka 4

Leveransdag är torsdag eller fredag.

Beställning sker tillsammans med hemtjänstpersonal/boendestödjare, senast 16/1 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. Bouillabaisse med fänkål, räkor, kokt potatis & aioli **GF LR LT**



7. Kryddig sjömansbiff med timjan **GF LR**



8. Ugnsggratinerad falukorv med tomat & lök, serveras med potatismos **GF LR LT**



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



10. Fransk kycklinggryta med ris & vaxbönor **GF LR**

**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. Bouillabaisse med fänkål, räkor, kokt potatis & aioli GF LR LT

**Ingredienser:** lax, vit fisk, potatis, morot, zucchini, majonnäs (ägg, senapsfrö), tomat, matlagningsvin (sulfit), crème fraiche, räkor, palsternacka, fänkål, gul lök, purjolök, fisksås, citron, smör, vitlök, rapsolja, fiskbuljong, chilisås, fänkålsfrö, persilja, flytande margarin, saffran, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad, bröd & smör.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk gryta med kokt potatis & aioli*

## 7. Kryddig sjömansbiff med timjan GF, LR

**Ingredienser:** nötskav, potatis, morot, zucchini, aubergine, paprika, gul lök, lättöl, smör, rapsolja, solrosolja, majsstärkelse, persilja, köttbuljong, timjan, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Inlagda rödbetor eller inlagd gurka & gärna lite färsk persilja.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk sjömansbiff med timjan*

## 8. Ugnsgratinerad falukorv med tomat & lök, serveras med potatismos GF LR LT

**Ingredienser:** potatis, falukorv, mjölk, morot, paprika, zucchini, vitlök, palsternacka, tomat, chilisås, smör, solrosolja, gul lök, ost, grillgurka, socker, senapsfrö, rapsolja, salt, kryddor.

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

*Vegetariskt alt.: Ugnsgratinerad vegokorv med tomat & lök, serveras med potatismos*

## 9. 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*

## 10. Fransk kycklinggryta med ris & vaxbönor GF LR

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

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

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

GF = Glutenfri

LR = Laktosreducerad

LT = Lättuggad

\* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad