

# Meny för leverans vecka 44

Leveransdag är torsdag eller fredag.  
Beställning sker tillsammans med hemtjänstpersonal/boendestödjare, senast 24/10 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. Örtbakad fisk med vitvinsås, kokt potatis & primörer **LR LT**



2. Dillkött med morötter, kokt potatis & rostade rödbetor **GF LR**



3. Stekt kycklinglårfile med enbärssås & rostad kulpotatis **GF LR**



4. Husets klassiska pannbifflar med löksås & potatismos **LT**



5. Morotsoppa med ingefära, lime & salladsost. Serveras med mannagrynspudding **LT**



6. Chili sin carne med fluffigt ris, nachos & gräddfil **GF LR LT**



7. Portergröta med potatismos & ugnrostade grönsaker **GF LR**



8. Stekt fläsk med löksås & kokt potatis



9. Stekt kycklinglårfile med mustig ratatouille & stekt kulpotatis **GF LR**



10. Currydoftande fiskgratäng med kokt potatis **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. Örtbakad fisk med vitvinsås, kokt potatis & primörer LR LT

**Ingredienser:** sejfilé, potatis, matlagningsvin (sulfit), vispgrädde, morot, rädisa, zucchini, ströbröd (vete, råg, korn), smör, flytande margarin, rapsolja, gul lök, majsstärkelse, fiskbuljong, franska örter, lagerblad, persilja, vitlök, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

*Vegetariskt alt.: Örtbakad vegetarisk filé med vitvinsås, kokt potatis & primörer*

## 2. Dillkött med morötter, kokt potatis & rostade rödbetor GF LR

**Ingredienser:** fläskbög, potatis, vispgrädde, rödbeta, morot, gul lök, socker, grönsaksbuljong, ättiksprit, smör, dill, balsamvinäger (sulfit), majsstärkelse, rapsolja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk "dillkött" med morötter, kokt potatis & rostade rödbetor*

## 3. Stekt kycklinglårfilé med enbärssås & rostad kulpotatis GF LR

**Ingredienser:** kycklinglårfilé, potatis, vispgrädde, crème fraiche, morot, zucchini, rödlök, japansk soja (sojaböna), majsstärkelse, saft (äpple, svart vinbär, druva, päron), oxbuljong, enbär, flytande margarin, rapsolja, salt, kryddor.

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

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk filé med enbärssås & rostad kulpotatis*

## 4. 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*

## 5. Morotssoppa med lime, ingefära & salladsost. Mannagrynspudding & saftsås LT

**Ingredienser:** morot, kokosmjölk, mjölk, saft (äpple, körsbär, päron, druva), ost, ägg, gul lök, mannagryn, vispgrädde, grönsaksfond, socker, chilisås, rapsolja, pressad lime (sulfit), potatismjöl, vitlök, riven ingefära, flytande margarin, vaniljsocker, bittermandel arom, mandelolja), salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Bröd med smör & pålägg.

*Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk.*

**GF = Glutenfri**

**LR = Laktosreducerad**

**LT = Lättuggad**

**\* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad**

## 6. Chili sin carne med fluffigt ris, nachos & gräddfil GF LR LT

**Ingredienser:** sojafärs, ris, gräddfil, nachochips, majs, paprika, tomat, gul lök, kidneybönor, vita bönor, chilisås, rapsolja, majsstärkelse, grönsaksbuljong, persilja, vitlök, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

## 7. Portergröta med potatismos & ugnrostade grönsaker GF LR

**Ingredienser:** nötgrötbitar, potatis (sulfit), 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*

## 8. Stekt fläsk med löksås & kokt potatis

**Ingredienser:** rimmat sidfläsk, potatis, mjölk, vispgrädde, gul lök, blomkål, morot, vetemjöl, flytande margarin, smör, lökfond, rapsolja, socker, soja sockerkulör, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Inlagda rödbetor & råkostsallad.

*Vegetariskt alt.: Vegetariska strimlor med löksås & kokt potatis*

## 9. 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*

## 10. Currydoftande fiskgratäng med kokt potatis GF LR LT

**Ingredienser:** vit fisk, potatis, morot, purjolök, paprika, haricots verts, palsternacka, kokosgrädde, purjolök, matlagningsvin (sulfit), paprika, lök, västerbottensost, rapsolja, smör, curry (senapsfrö), dill, majsstärkelse, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

*Vegetariskt alt.: Currydoftande gratäng med kokt potatis*