

# Meny för leverans vecka 45

Leveransdag är torsdag eller fredag.  
Beställning sker tillsammans med hemtjänstpersonal/boendestödjare, senast 31/10 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 pannbiffar  
med löksås & potatismos  
**LT**



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



6. Korv Stroganoff med ris  
**GF LR LT**



7. Köttfärssås & spaghetti  
**LR LT \***



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



9. Krämig jordärtskockssoppa,  
serveras med saffranspannkaka  
**GF LT**



10. Husets mustiga höstgryta  
med ris, kantareller &  
timjanrostade grönsaker **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. 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. Korv Stroganoff med ris GF LR LT

**Ingredienser:** falukorv (gris), potatismjöl, gul lök, vitlök, basmatiris, tomat, majsborn, paprika, laktosfri vispgrädde, senap, chilisås, grillgurka, senapsfrö, majsstärkelse, buljong, rapsolja, salt, kryddor.

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

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk Stroganoff med ris*

## 7. Köttfärssås & spaghetti LR LT \*

**Ingredienser:** blandfärs (nöt & griskött), pasta, tomat, morot, brytsockerärta, blomkål, gul lök, vitlök, persilja, oxbuljong, socker, majsstärkelse, flytande margarin, rapsolja, salt, kryddor.

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

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk Bolognese & spaghetti*

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

**Ingredienser:** sej, morot, mjölk, ris, ägg, gröna örter, 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. Krämig jordärtskockssoppa, serveras med saffranspannkaka GF LT

**Ingredienser:** jordärtskockspuré (citronsyra), vispgrädde, matlagningsvin (sulfit), gul lök, ägg, lökfond, örtagårdsbuljong, persilja, ris, mjölk, russin, sötmandel, bittermandel arom (mandelolja), smör, socker, rapsolja, flytande margarin, salt, saffran, kryddor.

**Serveringsförslag:** Bröd & smör till soppan. Grädde & sylt till desserten.

*Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk.*

## 10. Husets mustiga höstgryta med ris, kantareller & timjanrostade grönsaker GF LR

**Ingredienser:** fläskbög, ris, morot, broccoli, rödlök, kålrot, gul lök, rött matlagningsvin (sulfit), champinjon, kantarell, stekfläsk, oxbuljong, tomat, smör, rapsolja, vitlök, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

*Vegetariskt alt.: Vegetarisk höstgryta med ris, kantareller & timjanrostade grönsaker.*