

Meny för leverans vecka 14

Leveransdag är torsdag eller fredag.

Beställning sker tillsammans med hemtjänstpersonal/boendestödjare, senast 27/3 kl. 10.00.

Maträtt 1-5 är säsongens favoriter och finns alltid att välja på.

Smaklig måltid önskar vi på Måltidsservice!

Mer info
hittar du på
baksidan!



1. Örtbakad fisk med vitvinssås, kokt potatis & primörer **LR LT ***



2. Raggmunk med stekt fläsk *



3. Kycklingkorv Stroganoff med ris **GF LR LT**



4. Köttfärssås & spaghetti **LR LT ***



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



6. Mangokyckling med curry & ris **GF LT**



7. Ugnsgratinerad falukorv med tomat & lök, serveras med potatismos **GF LR LT**



8. Krämig fiskgratäng med tomat & champinjon, serveras med potatismos **GF LR LT**



9. Köttfärslimpa med kokt potatis & gräddsås **LR LT**



10. Couscouspytt med salladsost & vitlökssås **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 kan bytas ut med kort varsel. Varje vecka kan du beställa 2 desserter utan kostnad. Desserten kan inte anpassas efter kostallergi/egna önskemål.

1. Örtbakad fisk med vitvinssås, kokt potatis & primörer LR LT *

Ingredienser: vit fisk, 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 vitvinssås, kokt potatis & primörer

2. Raggmunk med stekt fläsk *

Ingredienser: potatis, ägg, mjölk, vetemjöl, rågmjöl, sidfläsk, majs-korn, morot, rapsolja, potatismjöl, salt, kryddor.

Serveringsförslag: Vitkålssallad & lingonsylt.

Vegetariskt alt.: Raggmunk med rotfruktsfräs

3. Kycklingkorv Stroganoff med ris GF LR LT

Ingredienser: kyckling, potatismjöl, gul lök, vitlök, basmatiris, tomat, majs-korn, paprika, laktosfri vispgrädde, senap, chilisås, grillgurka, senapsfrö, majsstärkelse, buljong, rapsolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad & ketchup.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk Stroganoff med ris

4. 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

5. 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

GF = Glutenfri

LR = Laktosreducerad

LT = Lättuggad

* = Går att få glutenfri, laktosreducerad och lättuggad

6. 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

7. Ugnsgatinerad 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.: Ugnsgatinerad vegakorv med tomat & lök, serveras med potatismos

8. Krämig fiskgratäng med tomat & champinjon, 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

9. Köttfärslimpa med kokt potatis & gräddsås LR LT

Ingredienser: blandfärs (nötkött, gris), potatis, vispgrädde, morot, zucchini, mjölk, gul lök, ägg, majsstärkelse, saft (äpple, svart vinbär, druva, päron), ströbröd (vete), smör, japansk soja (sojaböna), köttbuljong, flytande margarin, rapsolja, salt, kryddor.

Serveringsförslag: Lingonsylt.

Vegetariskt alt.: Vegolimpa med kokt potatis & gräddsås

10. Couscouspytt med salladsost & vitlökssås LR

Ingredienser: Couscous (vete), rödbeta, salladsost, matlagningsyoghurt, filmjölk, majonnäs (ägg, senapsfrö & citronsyra), zucchini, paprika, tomat, morot, rödbeta, lök, balsamvinäger (sulfit), grönsaksbuljong, vitlök, rapsolja, solrosolja, curry (senapsfrö), salt, kryddor.

Serveringsförslag: En god sallad.

Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk