

# Meny för leverans vecka 26

Leveransdag är torsdag eller fredag.

Beställning sker tillsammans med hemtjänstens personal, senast 19/6 kl. 10.00.

Maträtt 1-4 är säsongens favoriter och finns alltid att välja mellan.

Smaklig måltid önskar vi på Måltidsservice!

Mer info på  
baksidan!



1. Köttfärsås & spaghetti **LR LT \***



2. Grekisk fiskgratäng med oliver & salladsost, serveras med potatismos  
**GF LR LT**



3. Sötsur kycklinggryta med basmatiris  
**GF LR LT**



4. Frukostkorv med pepparrotssås & kokt potatis



5. Panerad fisk med dillmajonnäs,  
smörslungad potatis & primörer **LR LT**



6. Krämig ostpaj med spenat &  
soltorkade tomater **LR LT**



7. Grillad rostbiff med potatissallad &  
örtslungade primörer **GF LR**



8. Biff Lindström med kapriskryddad  
gräddsås & potatismos **GF LR LT**

**GF** = Glutenfri

**LR** = Laktosreducerad

**LT** = Lättuggad

\* = Går att få GF, LR & LT



Nyköping

# 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. Köttfärsås & spaghetti LR LT \*

**Ingredienser:** blandfärs (gris, nötkött), spaghetti (**vete**), 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

## 2. Grekisk fiskgratäng med oliver & salladsost, serveras med potatismos GF LR LT

**Ingredienser:** vit fisk, potatis, **crème fraiche**, **mjölk**, majs, paprika, oliver, soltorkade tomater, chilisås, **smör**, **ost**, basilika, rapsolja, salt, kryddor.

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

Vegetariskt alt.: Vegetarisk gratäng med potatismos

## 3. Sötsur kycklinggryta med basmatiris GF LR LT

**Ingredienser:** kycklinglårfile, basmatiris, purjolök, paprika, zucchini, ananas, vitvinsvinäger (**sulfit**), gul lök, morot, tomat, socker, majsstärkelse, gräslök, rapsolja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

Vegetariskt alt.: Sötsur gryta med basmatiris

## 4. Frukostkorv med pepparrotssås & kokt potatis

**Ingredienser:** frukostkorv (gris, nötkött), potatis, **mjölk**, **vispgrädde**, morot, purjolök, paprika, haricots verts, palsternacka, riven pepparrot (**sulfit**), **smör**, **vetemjöl**, rapsolja, lagerblad, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad & riven pepparrot.

Vegetariskt alt.: Vegetarisk korv med pepparrotssås & kokt potatis

## 5. Panerad fisk med dillmajonnäs, smörlungad potatis & primörer LR LT

**Ingredienser:** vit fisk, färskpotatis, majonnäs (**ägg**, **senap**, **senapsfrö**), **gräddfil**, morot, rädisa, zucchini, **ägg**, **ströbröd**, **vetemjöl**, **smör**, dill, **senap**, citron, lök, vitlök, persilja, solrosolja, rapsolja, salt, kryddor.

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

Vegetariskt alt.: Vegetarisk schnitzel med dillmajonnäs, smörlungad potatis & primörer

## 6. Krämig ostspaj med spenat & soltorkade tomater LR LT

**Ingredienser:** **vetemjöl**, **grahamsmjöl**, **havregryn**, **matlagningsgrädde**, morot, zucchini, aubergine, paprika, lök, **ost**, **ägg**, spenat, soltorkade tomater, rapsolja, solrosolja, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad.

Vegetariskt alt.: Ordinarie rätt är vegetarisk.

## 7. Grillad rostbiff med potatissallad & örtslungade primörer GF LR

**Ingredienser:** nöttytterlår, paprika, lök, kötbuljong, potatis, **gräddfil**, **crème fraiche**, majonnäs (**ägg**, **senap**, **senapsfrö**), morot, rädisa, zucchini, purjolök, **smör**, rapsolja, persilja, dill, gräslök, vitlök, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** En god sallad & lite rostad lök.

Vegetariskt alt.: Vegobiff med potatissallad & örtslungade primörer

## 8. 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 (**sojaböna**), kötbuljong, rapsolja, salt, kryddor.

**Serveringsförslag:** Inlagda rödbetor & en god sallad.

Vegetariskt alt.: Vegetariska biffar med kapriskryddad gräddsås & potatismos