

Vecka 15 (06 apr - 12 apr)

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 20 mar	1	2	Alt
1	Gremolatakyckling, kall vitlökssås, klyftpotatis & bakad tomat					1
2	Falukorv, pepparrotssås, potatis & bukettgrönsaker					2
3	Strömmingslåda med potatis och ansjovis, sockerärter & bakad tomat					3
4	Jordärtskockssoppa, baconkrisp, tunna pannkakor & sylt					4
5	Kålpudding, gräddsås, potatismos, broccoli & lingonsylt					5
6	Vitlöskyckling, varm örtsås, rostad potatis & bakade betor					6
7	Stekt fläsk, löksås, potatis & broccoli					7
8	Korv Stroganoff, ris & sockerärter					8
9	Köttfärsås, spagetti & marinerade bönor					9
10	Citronbakad lax, vårgrön sås, potatis, rostad fänkål & bakad tomat					10
11	Potatis- & purjolökssoppa, tunna pannkakor & sylt					11
12	Lasagne & bukettgrönsaker					12
13	Örtbakad sej, citron- & salviasås, potatis- & blomkålspuré, bukettgrönsaker					13
14	Chili con carne, gräddfi, ris & rostade rotfrukter					14

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk		1	2	Alt
1	Kökets morotsbiff, kall basilikacrème, klyftpotatis & bukettgrönsaker					1
2	Quorn Stroganoff, ris & broccoli					2
3	Omelett med grillost & tomat, kall örtcrème & broccoli					3
4	Lasagne med aubergine & fetaost, morot					4
5	Kökets kikärtsbiff, kall fetaostcrème, rostad potatis & bukettgrönsaker					5
6	Prästostpaj med purjolök, kall örtsås, gröna bönor, bakad tomat					6
7	Linsbullar, gräddsås, potatismos, lingonsylt & rostade rotfrukter					7
8	Krämig quornsås med svamp, pasta & brytbönor					8
9	Sojafärslåda, champinjonsås, rostad potatis & broccoli					9
10	Indisk böngryta, ris, rostade kikärter & broccoli					10
11	Potatisgratäng med zucchini & spenat, kall sweet chilisås & rotfrukter					11
12	Vegokorv, blomkålsgratäng, potatis & bukettgrönsaker					12
13	Ärtsoppa utan fläsk, kall senapskrème, kökets ostkaka (keso) & sylt					13
14	Örtbakad quornfilé, rödvinssås, potatisgratäng & bakade betor					14

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt		Desserter		1	2	Alt
1		Nyponsoppa med kardemummamayoghurt				1
2		Morotskaka med frosting				2
3		Rabarberkräm				3
4		Äppelpaj med vaniljsås				4
5		Chokladpannacotta				5
6		Kladdkaka med hallonsås				6
7		Äppelkompott				7

Vecka 16 (13 apr - 19 apr)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 27 mar	1	2	Alt
1	Broccolisoppa, kall färskosttopping, kökets ostkaka (keso) & sylt					1
2	Bräserverad fläskkarré, pepparsås, rostad potatis & bakad palsternacka					2
3	Korvgryta á la Forsell, ris & broccoli					3
4	Spenat- och fetaostpaj, kall tomatcrème & rostad broccoli					4
5	Morotssoppa med kokos, solroskärnor, tunna pannkakor & sylt					5
6	Dragondoftande kycklinggryta, ris & bukettgrönsaker					6
7	Kräftströmming, potatismos & sockerärter					7
8	Kroppkakor, skirat smör & bukettgrönsaker					8
9	Köttbullar, stuvade makaroner & persiljekokt morot					9
10	Örtbakad sej, vitvinsås, potatis, bakad tomat & brytböner					10
11	Kryddstekt kyckling, pepparsky, potatisgratäng & bakad tomat					11
12	Pölsa, potatis, inlagda rödbetor & bukettgrönsaker					12
13	Kökets panerade alaska, kall remouladsås, klyftpotatis & brytböner					13
14	Pannbiff, gräddsås, potatis, lingonsylt & rostade rotfrukter					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk		1	2	Alt
1	Sojakorv, pepparrotssås, potatis & persiljekokt morot					1
2	Quorn i currysås, ris & broccoli					2
3	Kökets linsbiff, kall färskostcrème, potatisgratäng & bakad tomat					3
4	Kökets morotsbiff, kall örtsås, potatismos & rostad broccoli					4
5	Jordärtskockssoppa, kall färskosttopping, mannagrynskaka & sylt					5
6	Kikärtsgryta med aprikos, potatis & bukettgrönsaker					6
7	Crepes med spenat & fetaost, kall honungsyoghurt & broccoli					7
8	Krämig zucchini- & rotfruktssås, pasta & brytböner					8
9	Grönsaksschnitzel, kall currysås, rostad potatis & rostade rotfrukter					9
10	Pumpagryta med grönkål & kikärter, potatis & broccoli					10
11	Omelett med zucchini & potatis, kall tomatcrème & morot					11
12	Kökets rödbetsbiff, kall jordärtskockscrème, couscoussallad, broccoli					12
13	Lasagne med bladspenat & ost, bakad tomat & brytböner					13
14	Färslimpa, grönpepparsås, potatis & rostade rotfrukter					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Desserter		1	2	Alt
1	Äppelkräm med kanel				1
2	Jordgubbspaj med vaniljsås				2
3	Vaniljpannacotta med blåbärsgelé				3
4	Krusbärskompott				4
5	Chokladkaka med kokostosca				5
6	Citronkaka med frosting				6
7	Chokladmousse med fruktsallad				7

Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 17 (20 apr - 26 apr)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 03 apr	1	2	Alt
1	Örtbakad kycklingfilé, kökets bearnaise, rostad potatis & broccoli					1
2	Kebabgryta, kall vitlökskrème, ris & rostade rotfrukter					2
3	Isterband, dillstuvad potatis, inlagda rödbetor & broccoli					3
4	Ärtsoppa med fläsk, tunna pannkakor & sylt					4
5	Fiskgryta med sej, fänkål & chili, kall aioli, potatis & brytböner					5
6	Kyckling i currysås, ris & bukettgrönsaker					6
7	Köttfärsbiff, gräddig balsamicosås, rostad potatis & bakad tomat					7
8	Potatisbullar, bacon, lingonsylt & morot					8
9	Köttfärslimpa, gräddsås, potatis, lingonsylt & bukettgrönsaker					9
10	Örtbakad kolja, vitvinsås, potatis & bakade betor					10
11	Kycklingfilé, salviasmörsås, potatis- & palsternackspuré, bakad tomat					11
12	Grön sparrissoppa med citronkrème, tunna pannkakor & sylt					12
13	Laxpaj med spenat, kall romsås & rostad morot					13
14	Baconsås, spagetti & morot					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk		1	2	Alt
1	Sojafärsbiff, ajvarsås, rostad potatis & broccoli					1
2	Pasta med ärtpesto, morot & bakad tomat					2
3	Sojakorv, stuvade morötter, potatis & bakade betor					3
4	Risotto med grön sparris, marinerad fetaost & morot					4
5	Kökets broccolibiff, kall färskostkrème, potatisgratäng & bukettgrönsaker					5
6	Krämig gryta med viltsmak, potatismos, lingonsylt & bakade betor					6
7	Sojafärssås, spagetti & morot					7
8	Rotfruktulasagne med keso & broccoli					8
9	Örtkryddad quorn, potatis- & palsternackspuré, brytböner					9
10	Chili sin carne, ris & bukettgrönsaker					10
11	Currygryta med blomkål & linser, potatis & broccoli					11
12	Kålpudding med sojafärs, gräddsås, potatis & rostad morot					12
13	Potatis-och palsternackssoppa, citronkrème, pannkakor					13
14	Smörbönsgröta, potatis, rotfrukter & rostade kikärtor					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt		Desserter		1	2	Alt
1		Rabarbersoppa med vaniljyoghurt				1
2		Äppelkaka med vaniljsås				2
3		Hallonkräm				3
4		Brownie med bärsås				4
5		Vaniljpannacotta med mango				5
6		Jordgubbskompott				6
7		Blåbärscheesecake				7

Du kan även beställa din mat direkt via webben. Kontakta oss för mer info.

Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 18 (27 apr - 03 maj)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 10 apr			Alt
1	Potatis- & purjolökssoppa, tunna pannkakor & sylt					1
2	Stekt fläsk, bruna bönor, potatis & morot					2
3	Kycklinglevergryta med bacon, potatis, stekt smålök & broccoli					3
4	Ugnsfärs med skinka & ost, gräddkokt vitkål, potatis & morot					4
5	Strömmingslåda (sill) med potatis & ansjovis, sockerärter					5
6	Citronbakad kyckling, kall jordärtskockscrème, rotfruktskaka & tomat					6
7	Köttkorv, rotmos & brytbönor					7
8	Dillkött, potatis & rostade rotfrukter					8
9	Morotsoppa med kokos, solroskärnor, tunna pannkakor					9
10	Sej med cheddar & gräslök, spenatsås, potatis & rostad morot					10
11	Kryddstekt kyckling, kall vitlöksdressing, honungsrostade rotfrukter, broccoli					11
12	Krämig broccolisås med skinka, pasta, rostad morot					12
13	Parmesanöverbakad alaska, potatis- & jordärtskockspuré, bakad tomat					13
14	Pannbiff, gräddsås, potatis, lingonsylt & rostade rotfrukter					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk				Alt
1	Kökets morotsbiff, palsternackssås, potatiskaka & broccoli					1
2	Lins- & rotfruktsgulasch, kall yoghurtclick, potatis & brytbönor					2
3	Potatis- & linsfrestelse, kall gräslökssås & bakad tomat					3
4	Quorn med örter, kall citroncrème, rostade rotfrukter & bönor i pesto					4
5	Falafel, kall vitlöksås, ris, broccoli & rostade kikärtor					5
6	Quornsås med soltorkad tomat & basilika, pasta & rostade rotfrukter					6
7	Broccoligratäng med fetast, potatis & rostade rotfrukter					7
8	Jordärtskockssoppa, kökets ostkaka (keso) & sylt					8
9	Quorn i ratatouille, ugnsstekt klyftpotatis & brytbönor					9
10	Bourguignon med sojastrimlor, potatis, stekt smålök & broccoli					10
11	Kökets linsbiff, gräddkokt vitkål, potatis & brytbönor					11
12	Provencalsk böngryta, crème fraîche, potatis, broccoli					12
13	Moussaka med sojafärs, kall salsacrème & rostade kikärtor					13
14	Kökets rödbetsbiff, löksås, potatismos & rostad morot					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Desserter					Alt
1	Rabarberkompott					1
2	Kladdkaka med hallonsås					2
3	Drottningmousse					3
4	Svartvinbärsmulpaj med vaniljsås					4
5	Vaniljpannacotta med kakaocrunch					5
6	Nyponsoppa					6
7	Aprikoskaka med frosting					7

Du kan även beställa din mat direkt via webben. Kontakta oss för mer info.

Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 19 (04 maj - 10 maj)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 17 apr	1	2	Alt
1	Kyckling i currysås, ris & rostad broccoli					1
2	Grön ärtsoppa, kall laxtopping, kökets ostkaka (keso), sylt					2
3	Frukostkorv, persiljestuvade morötter, potatis & rostad broccoli					3
4	Lasagne & persiljekokt morot					4
5	Citronbakad sej, kall avokadoyoghurt, rostade rotfrukter & tomat					5
6	Majssoppa med ingefära & chili, limecrème, tunna pannkakor & sylt					6
7	Asiatisk köttfärgsryta med grön curry & kokosgrädde, ris & morot					7
8	Prästostpaj med purjolök, kall örtsås, gröna bönor, bakad tomat					8
9	Kålpudding, gräddsås, potatis, lingonsylt & broccoli					9
10	Dillbakad lax, skaldjurssås, potatis & broccoli					10
11	Kycklingsås med ost & bladspenat, spagetti & rostad morot					11
12	Kassler, timjangräddsås, potatisgratäng & persiljekokt morot					12
13	Kokt alaska på grönsaksbädd, kryddsmör, potatismos & sockerärter					13
14	Pannbiff, krämig lötsky, rostad potatis, bön- & broccolisallad					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk		1	2	Alt
1	Kålpudding med gröna linser, gräddsås, potatis, lingonsylt & morot					1
2	Rotfruktssoppa, örtolja, tunna pannkakor & sylt					2
3	Purjolökspaj med ost, kall örtsås, brytbönor & bakad tomat					3
4	Lasagne med zucchini & champinjoner, broccoli					4
5	Pumpagryta med röd curry & kokos, ris & broccoli					5
6	Squashplättar, kall citroncrème, couscous m. tomat & basilika					6
7	Stroganoff med sojastrimlor, potatis & bukettgrönsaker					7
8	Krämig cheddar- & grönkålssås, pasta & morot					8
9	Kökets kikärtsbiff, kall vitlökssås, rostad potatis & brytbönor					9
10	Sojakorv, stuvad blomkål, potatis & rostad broccoli					10
11	Palak paneer (spenat/ost), ris & rostade morötter					11
12	Pastagrätäng med champinjoner, tomat & fetaost, bön- & broccolisallad					12
13	Kökets linsbiff, kall färskostcrème, rotfruktsgratäng & morot					13
14	Quorn i currysås, ris & bukettgrönsaker					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Desserter		1	2	Alt
1	Kanelbullesockerkaka				1
2	Äppelkompott				2
3	Fruktsoppa med vaniljyoghurt				3
4	Citroncheesecake med chokladswirl				4
5	Fruktsallad med vaniljyoghurt				5
6	Jordgubbspaj med vaniljsås				6
7	Vaniljpannacotta med jordgubbskompott & kokoscrunch				7

Du kan även beställa din mat direkt via webben. Kontakta oss för mer info.