

## Vecka 20 (11 maj - 17 maj)

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 24 apr	1	2	Alt
1	Kycklinggryta med röd curry & kokos, ris & broccoli					1
2	Bräserad fläskkarré, kall bearnaisesås, klyftpotatis & broccoli					2
3	Kräftströmming, potatismos & broccoli					3
4	Broccolisoppa, kall färskosttopping, tunna pannkakor & sylt					4
5	Örtbakad kolja, vitvinsås, potatis & brytböner					5
6	Citronkyckling, krämig potatisallad med purjolök, sockerärtor & tomat					6
7	Ost- & skinkgratinerad blomkål, potatis & persiljekokt morot					7
8	Köttfärslimpa, kall tomatcrème, klyftpotatis, morot					8
9	Köttfärssås, spagetti & marinerade böner					9
10	Sej med cheddar & gräslök, spenatsås, potatis & rostad morot					10
11	Raggmunk, stekt fläsk, lingonsylt & morot					11
12	Fisksoppa med grädde och tomat, ugnspannkaka, sylt					12
13	Pepparrotskött, potatis & broccoli					13
14	Kåldolmar, gräddsås, potatis, lingonsylt & persiljekokt morot					14

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk	1	2	Alt
1	Raggmunk, linsfräs, lingonsylt & morot				1
2	Mexikansk böngryta, kall gräddfil, ris & rostade rotfrukter				2
3	Majs- & jalapeñobiff, kall limeaioli, ris & rödkålscoleslaw				3
4	Quornfärssås, spagetti, riven ost & broccoli				4
5	Jordärtskockssoppa, kall örtfraise, kökets ostkaka (keso) & sylt				5
6	Quorngryta med tomat & basilika, potatismos & rostade rotfrukter				6
7	Moussaka med sojafärs, kall vitlökssås & persiljekokt morot				7
8	Kökets kikärtsbiff, kall örtcrème, rotfruktsgratäng & brytböner				8
9	Spansk omelett, bönsalsa med oliver & broccoli				9
10	Fried rice med quorn och grönsaker, kall teriyakimajonnäs & broccoli				10
11	Lasagne med tomat & linser, kall basilikacrème & morot				11
12	Krämig pastasås med röd pesto, pasta, rostad broccoli				12
13	Bouletter, stuvade makaroner & persiljekokt morot				13
14	Grönsaksgryta med linser, kall kesellatopping, ris & broccoli				14

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt	Desserter	1	2	Alt
1	Jordgubbskräm			1
2	Nyponsoppa med kardemummayoghurt			2
3	Krusbärskompott			3
4	Päronkaka med frosting			4
5	Chokladkaka med kokostosca			5
6	Ananaspaj med vaniljyoghurt			6
7	Drottningmousse			7

Namn: \_\_\_\_\_

Leveransadress: \_\_\_\_\_

## Vecka 21 (18 maj - 24 maj)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 01 maj	1	2	Alt
1	Ärtsoppa m. fläsk, tunna pannkakor & sylt					1
2	Kebabgryta, kall vitlökscrème, ris & rostade rotfrukter					2
3	Stekt strömming (sill), potatismos, skirat smör & brytböner					3
4	Kryddig köttfärsgröta med bönor, gräddfil, ris & rostad majs					4
5	Örtbakad sej, basilikasmör, potatismos, kål- & morotsblandning					5
6	Vitlötskyckling, kall bearnaisesås, potatisgratäng & bakade betor					6
7	Kasslergryta med purjolök & tomat, potatis & broccoli					7
8	Ost- & skinksås, pasta & broccoli					8
9	Köttbullar, gräddsås, potatismos, lingonsylt & broccoli					9
10	Kökets panerade alaska, kall skagenröra, klyftpotatis, sockerärter					10
11	Grön ärtpurésoppa, pepparrotsfraise, mannagrynskaka & sylt					11
12	BBQ-kryddad kyckling, kall vitlöksdressing, rostad potatis & rotfrukter					12
13	Isterband, persiljestuvad potatis, inlagda rödbetor & bukettgrönsaker					13
14	Biff Lindström, gräddsås, potatismos & rostade rotfrukter					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk		1	2	Alt
1	Kryddstekta sojastrimlor, kökets bearnaise, rotfruktsgratäng & broccoli					1
2	Tomatbräserverad quornfilé, potatismos & broccoli					2
3	Chimichurri tofu (ört), kall vitlökssås, rostad potatisallad, sockerärter					3
4	Grönsakscouscous (lins), kall citroncrème, rostade kikärtor & bakad tomat					4
5	Kökets kikärtsbiff, persiljestuvad potatis & bukettgrönsaker					5
6	Böngryta med curry och kokos, kall limecrème, ris & broccoli					6
7	Lasagne med quorn och mozarella, persiljekokt morot					7
8	Krämig tomatsoppa, kall basilikacrème, ugnspannkaka & sylt					8
9	Grönsaksschnitzel, kall dragonsås, rostad potatis & bukettgrönsaker					9
10	Mustig linsgryta, kall yoghurtklick, ris & rostad majs					10
11	Paj med grönkål & röd lök, kall parmesancreme & sockerärter					11
12	Kökets broccolibiff, kall fetaostcrème, potatis & bakade betor					12
13	Sojakorv, stuvade morötter, potatis & rostade rotfrukter					13
14	Krämig sås med ajuar, aubergine och vitost, pasta & broccoli					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Desserter		1	2	Alt
1	Päronkräm				1
2	Äppelkaka med smulpajstopping, vaniljsås				2
3	Fruktsoppa				3
4	Jordgubbskompott				4
5	Vaniljpannacotta med mango				5
6	Citronkaka med frosting				6
7	Mangocheesecake med hallonsås				7

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

Namn: \_\_\_\_\_

Leveransadress: \_\_\_\_\_

## Vecka 22 (25 maj - 31 maj)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: o8 maj	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	Kycklingwok med sötsur sås, äggnudlar & broccoli					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	Stroganoff med quorn och kikärter, ris & broccoli					2
3	Spansk omelett, kall parmesanacrème & persiljekokt morot					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	Citronbakad quorn, krämig pastasallad med pesto & bakad tomat					8
9	Sojafärslimpa, kall BBQ-majonnäs, rostad potatis & broccoli					9
10	Citronpasta med spenat, stekt grilloumi & sockerärter					10
11	Bolognese med spagetti & bukettgrönsaker					11
12	Vegokorv, blomkålsgratäng, potatis & bukettgrönsaker					12
13	Ärtsoppa utan fläsk, kall senapsacrème, kökets ostkaka (keso) & sylt					13
14	Örtbakad quornfilé, rödvinssås, potatisgratäng & bakade betor					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Desserter		1	2	Alt
1	Jordgubbssoppa med vaniljyoghurt				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

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

## Vecka 23 (01 jun - 07 jun)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 15 maj			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			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	Bolognese med spagetti & bukettgrönsaker				4
5	Grön sparrissoppa, kall färskosttopping, mannagrynskaka & sylt				5
6	Kikärtsgryta med aprikos, ris & bukettgrönsaker				6
7	Tortellini, krämig sås med grön sparris och körsbärstomat & sockerärter				7
8	Krämig zucchini- & rotfruktssås, pasta & brytböner				8
9	Grönsaksschnitzel, kall currysås, rostad potatis & rostade rotfrukter				9
10	Tofu Teriyaki med grönsaker, ris & broccoli				10
11	Sommarpaj (sparris/broccoli), kall citroncrème, bakad tomat, sockerärter				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			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

## Vecka 24 (08 jun - 14 jun)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 22 maj	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, kall 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	Pulled oumph, kall vitlökssås, klyftpotatis & rostade rotfrukter					6
7	Sojafärssås, spagetti & morot					7
8	Lasagne med zucchini & champinjoner, 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, ris, 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