

## Vecka 25 (15 jun - 21 jun)

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 29 maj		Alt
1	Potatis- & purjolökssoppa, tunna pannkakor & sylt				1
2	Inlagd sill, skärgårssill, skinka, gubbröra & potatis				2
3	Janssons frestelse, köttbullar, prinskorv, potatis & varma grönsaker				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	Kotletterad, örtsmör, kall citroncrème, potatis, rostad broccoli				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	Prästostpaj med purjolök, kall örtsås, gröna bönor, bakad tomat				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	Potatisfrestelse, vegobullar, vegokorv, potatis & varma grönsaker			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	Quinoasallad med jordgubbsvinägrett, stekt grilloumi & grön sparris			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	Fläderpannacotta med jordgubbskompott		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 26 (22 jun - 28 jun)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 05 jun			Alt
1	Kyckling i currysås, ris & rostad broccoli					1
2	Grön ärtpurésoppa, 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	Spenat- & fetaostpaj, kall tomatcrème, rostad broccoli					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			Alt
1	Kålpudding med gröna linser, gräddsås, potatis, lingonsylt & morot				1
2	Rotfruktssoppa, örtolja, tunna pannkakor & sylt				2
3	Purjolökspaj med ost, kall örtsås, brytböner & bakad tomat				3
4	Lasagne (baljväxtfärs)				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	Örtmarinerad tofu, pastasallad med saltorkad tomat & sockerärtor				8
9	Kökets kikärtsbiff, kall vitlökssås, rostad potatis & brytböner				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			Alt
1	Kanelbullesockerkaka			1
2	Äppelkompott			2
3	Fruktsoppa med vaniljyoghurt			3
4	Citroncheesecake med chokladswirl			4
5	Fruktsallad med vaniljyoghurt			5
6	Key lime pie med vaniljcrème			6
7	Vaniljpannacotta med mango			7

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

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

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

## Vecka 27 (29 jun - 05 jul)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 12 jun			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 potatissallad 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			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	Grönsakscouscous (lins), kall citroncrème, rostade kikärtor & bakad tomat				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			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

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

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

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

## Vecka 28 (06 jul - 12 jul)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 19 jun			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				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	Lasagne med tomat & linser, kall basilikacrème & morot					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					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 29 (13 jul - 19 jul)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 26 jun			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			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	Vitlöksmarinerad quornfilé, falsk sataysås, ris & wokade grönsaker				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			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.