

Exempelmeny för sjukhus

Grönsaks- och linssoppa (B, LF, GF)
med smak av curry

Krämig champinjonsoppa (LF, GF)

Broccoli- och ostsoppa (GF)

Släta och krämiga soppor

Indisk gryta Tikka Masala

(soja) (B, V, LF, GF)

med tomat, spenat och kokosgrädde.

Serveras med basmatiris

Lasagnette Florentine

(B, LT)

spenat- och ostgratinerad pasta med

bolognesesås på quornfärs.

Serveras med tomatsås

Ugnsomelett

(B, LF, GF, LT)

serveras med en stuvning på blomkål,

morot och spenat

Grekiska biffar med ost

(B)

tomatsås med Kalamataoliver,

serveras med potatismos och brytböner

Havets Wallenbergare

(GF, LT)

med torsk och lax. Serveras med örtsås,

rostade rotfrukter och potatismos

Torskmedaljong

(GF, LT)

serveras med dillsås, broccoli och

potatismos

Ångad sejfilé med skaldjurssås

(B, GF)

serveras med gröna ärtor och potatismos

Krämig kycklingpasta

med skogssvamp, serveras med broccoli

Kyckling - Coq au vin

(*, B, LF, GF)

med syltlök, rökt sidfläsk och champinjoner.

Serveras med haricot verts och potatismos

Mild thailändsk kycklinggryta -

Tom kha gai (innehåller fisksås) (LF, GF)

med kokosgrädde, champinjoner,

cocktailtomater, morötter och basmatiris

Köttbullar

(B, GF)

serveras med gräddsås, potatismos

morötter och lingonsylt

Pasta fusilli med sås på skinka,

purjolök och Västerbottensost (*)

serveras med broccoli

DESSERTER

Fruktsallad

(V, LF, GF)

Säsongens cheesecake

(LT)

Svartvinbärsmousse

(GF, LT)

Chokladkladdkaka

(LF, LT)

serveras med hallonkompott

*Meddela personalen
om du önskar sallad till maten*



(*) Innehåller fläsk (B) Innehåller baljväxter

(V) Vegan (LF) Laktosfri (GF) Naturligt glutenfri (LT) Lätt att tugga

VECKOMENY - A-KOST & LAKTO-OVO-VEG

Exempelmeny för sjukhus



TORS DAG

Ärtsoppa med fläsk (*)
smaksatt med mejram, timjan
och senap, och pannkaka
med sylt

Kycklingfilé (GF)
med rosépepparsås, broccoli
och klyftpotatis



Vegetarisk ärtsoppa (LT)
smaksatt med mejram, timjan
och senap, och pannkaka
med sylt

Sydamerikansk vegobiff (soja)
serveras med krämig
paprikasås och grönsaksbulgur

FREDAG

**Falukorv med pepparrotssås
(*, GF, LT)**
serveras med morötter och
kokt Gotlandspotatis

Laxpasta (LT)
med krämig sås på rökt lax,
spenat och purjolök



Ungersk gulasch (V, LF)
på kikärter, svarta och vita
bönor. Serveras med broccoli

Indisk vegobiff (soja) (GF)
serveras med mild kormasås
(curry), blomkål och basmatiris

LÖRDAG

Stekt kyckling (GF)
med krämig tomatås, broccoli
och basmatiris

Nötfärsbiff (LT)
serveras med mild pepparsås,
gröna ärtor och rostad
Gotlandspotatis



Linsgryta (V, LF, GF)
med kikärter, spenat och
kokosmjölk. Serveras med
basmatiris

Prinskorv (soja) (GF)
serveras med senapsstuvade
grönsaker och kokt Gotlands-
potatis

SÖNDAG

Strömming à la Nils Emil (LT)
smaksatt med ansjovis,
serveras med ärtor och
potatismos

Indisk kycklinggryta (GF)
med kikärter, spenat, broccoli
och basmatiris



Sojabiff (LT)
med örtsås, broccoli och
potatismos

Marockansk gryta (LF)
med röda bönor och linser,
serveras med couscous



Rabarberpaj
serveras med vaniljsås

Chokladkaka med kokos (LF)



**Lingon- och blåbärs-
kompott (GF, LT)**
med grekisk yoghurt och
honung

Hallon- och chokladkaka



Mannagrynskaka (LT)
med jordgubbssylt

Smoothie (LF, GF, LT)
med ananas, kokos och citrus



Vaniljpannacotta (GF, LT)
med skogsbärssås på lingon
och blåbär

Jordgubbsmousse (GF, LT)

Innehåller fläsk (*) Vegan (V) Laktofri (LF) Naturligt glutenfri (GF) Lättuggad (LT)



Exempelmeny för äldreboende

MÅNDAG Lunch	VEG	Ärtbiffar med champinjonsås (GF)	Kolhydrat och tillbehör* Ris Kokt potatis Potatismos
	Alt 1	Kokt sejfilé och ansjovissås med dill (GF, LT)	
	Alt 2	Köttbullar med lingongräddsås (GF, LT)	
	Dessert	Chokladpudding (GF)	
Middag	VEG	Vegobullar (soja) med lingongräddsås (GF)	Potatismos Lingonsylt Klyftpotatis
	Alt 1	Potatisbullar med stekt bacon (GF)	
	Alt 2	Stekt kycklinginnerfilé med rosépepparsås (GF)	
TISDAG Lunch	VEG	Ungersk gulasch på kikärter, svarta- och vita bönor (LF)	Bulgur Rostad potatis Kokt potatis
	Alt 1	Stekt kycklinginnerfilé med plommonsås	
	Alt 2	Stekt falukorv med pepparrotssås (GF, LT)	
	Dessert	Lingon- och blåbärskompott (LF, GF, V, LT)	
Middag	VEG	Vegetariska färsbiffar(soja) med svampsås (LF, GF)	Rostad potatis Ris Potatismos
	Alt 1	Nötköttsgryta med champinjoner och timjan (GF)	
	Alt 2	Koljamedaljong med krämig tomat- och basilikasås (GF, LT)	
ONSDAG Lunch	VEG	Linsgryta på kikärter, spenat och kokosmjölk (LF, GF, LT)	Ris Kokt potatis Potatisgratäng
	Alt 1	Fiskgryta med dill och citron (GF)	
	Alt 2	Skinkstek med timjansås (GF)	
	Dessert	Mannagrynskaka med jordgubbssylt (LT)	
Middag	VEG	Champignoncrêpes med bönsallad	Rostad potatis Pasta
	Alt 1	Stekt kycklinginnerfilé med krämig tomatås (GF)	
	Alt 2	Köttfärssås (LF)	
TORSdag Lunch	VEG	Vegetarisk ärtsoppa med pannkaka	Sylt Sylt Ris
	Alt 1	Ärtsoppa med fläsk och pannkaka	
	Alt 2	Mild thailändsk kycklinggryta Tom kha gai (fisksås) (LF, GF)	
	Dessert	Vaniljpannacotta med skogsbärsås (lingon och blåbär) (GF, LT)	
Middag	VEG	Sojabiffar med örtsås (LT)	Potatismos Kokt potatis Potatismos
	Alt 1	Ost- och skinkgratinerad blomkål (GF)	
	Alt 2	Nötfärsbiff med tomatås (LF, LT)	

*Beställs separat, Potatisgratäng finns endast att beställa de dagar det är rekommenderat. Kokt potatis, potatismos, ris och pasta finns att beställa vid behov



Exempelmeny för hemmaboende

Vegetarisk kost med mjölk och ägg

Alt	Antal	
1		Vegoschnitzel (soja) med dragonsås, broccoli och rostad Gotlandspotatis
2		Paella med kikärter och linser, morot
3		Pastasås på champinjoner, spenat, ärt- och bondböna, ost och pasta
4		Vegetarisk Tikka Masala, brytböner och ris
5		Champignoncrêpes med bönsallad
6		Kikärtsbiff med krämig paprikasås, majs och couscous
7		Vegetarisk ärtsoppa, pannkaka med sylt
A- och E-kost		
8		Ost- och skinkgratinerad* blomkål, ärtor och kokt potatis
9		Frukostkorv* med pepparrotssås, brytböner och kokt potatis
10		Stekt kycklinginnerfilé med krämig tomatås, broccoli och rostad Gotlandspotatis
11		Nötfärsbiff med rökig tomatås, broccoli och potatismos
12		Nötfärsgröta med fransk senap och champinjoner, broccoli och ris
13		Fläskköttsgröta* med äpple och lök, morot och ris
14		Sås med kyckling, paprika, zucchini, soltorkad tomat & örter, broccoli och pasta
15		Fiskgröta med dill och citron, gröna ärtor och kokt potatis
16		Koljamedaljong med stuvad spenat och kokt potatis
17		Ugnsstek kalkonbröst med rödvinssås, ärtor och potatis- och rotfruktsgratäng
18		Laxburgare med fänkål- och saffranssås, morot och kokt potatis
19		Kycklingköttbullar med gräddsås, morot/böner/blomkål och potatismos
20		Potatisbullar med bacon*, lingonsylt och morot
21		Ärtsoppa med fläsk*, pannkaka med sylt

	A-kost
	E-kost (Mer energität, OBS! mindre portionsstorlek)
	Ska ej ha mat, fr.om _____ t.o.m _____ (DD/MM)

Med reservation för ändring i matsedel.

OBS! Rätter markerade med (*) innehåller fläskkött.

För- och efternamn: _____

Adress: _____