



Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 11 (11 mar - 17 mar)

Leveranstillfälle:

1

2

Alt Maträtt

Matsedel: Laktosfri

Oss tillhanda: 28 feb

		1	2
1	Kyckling i currysås med ris, broccoli och bakad tomat		
2	Grön ärtsoppa med laxtopping, kesokaka, sylt		
3	Frukostkorv, persiljestuvade morötter, potatis, rostad broccoli		
4	Köttfärslimpa, kall tomatcrème, klyftpotatis, broccoli & morot		
5	Laxpudding med skirat smör, brytbönor		
6	Vitlötskyckling, gräddig balsamicosås, klyftpotatis, bakad tomat		
7	Pepparrotskött med potatis och broccoli		
8	Kalkonbröst, kall sauce verte, potatisgratäng, bakade betor		
9	Kålpudding, gräddssås, potatismos, lingonsylt och broccoli		
10	Örtbakad lax, citronsås, potatis- & palsternacksmos, bakad tomat		
11	Kycklingsås med ost och bladspenat, spagetti, rostade morötter		
12	Skinkstek, mild jordärtskockssås med citron, rostad potatis, rotfrukter		
13	Fisk Sättra (grönsaker & kryddsmör), potatismos och brytbönor		
14	Pannbiff med löksås, rostad potatis och bön- och broccolisallad		

= Naturligt fri från laktos

Leveranstillfälle:

1

2

Alt

Laktosfria desserter

		1	2
1	Kanelbullesockerkaka		
2	Jordgubbskompott #		
3	Nyponsoppa #		
4	Chokladmousse		
5	Fruktcocktail med vaniljyoghurt		
6	Smulpaj med äpple och lingon, vaniljsås		
7	Vaniljpannacotta		

= Naturligt fri från laktos



Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 12 (18 mar - 24 mar)

Leveranstillfälle:

1

2

Alt Maträtt

Matsedel: Laktosfri

Oss tillhanda: 06 mar

		1	2
1	Kycklinggryta med röd curry och kokos med ris och broccoli #		
2	Helstekt kotlettrad, kökets bearnaise, potatis och rotfrukter		
3	Stekt falukorv med stuvade makaroner och morot		
4	Broccolisoppa med kall färskosttopping, pannkakor, sylt		
5	Örtbakad kummel, vitvinssås, potatis, bakad tomat, brytböner		
6	Citronmarinerad kyckling, jordärtskockscrème, rotfruktskaka, tomat		
7	Stekt fläsk med paltbröd, vitsås och persiljekokta morötter		
8	Köttfärslimpa, stuvad vitkål, potatis och bakad tomat		
9	Köttfärssås med spagetti och marinerade böner #		
10	Stekt strömming (sill) med potatismos, skirat smör och brytböner		
11	Potatisbullar med bacon, lingonsylt och morot #		
12	Dillkött och potatis med rostade rotfrukter		
13	Ångad sejrygg, basilikasmörsås, potatismos, kål- & morotsblandning		
14	Kåldolmar, gräddsås, potatis, lingonsylt och persiljekokt morot		

= Naturligt fri från laktos

Leveranstillfälle:

1

2

Alt

Laktosfria desserter

		1	2
1	Jordgubbskräm #		
2	Nyoponsoppa med kardemummamayoghurt		
3	Äppelkompott #		
4	Aprikoskaka med vaniljsås		
5	Chokladkaka med kokostosca		
6	Päronkaka med mintchokladfrosting		
7	Vaniljpannacotta med jordgubbskompott och kokoscrunch		

= Naturligt fri från laktos



Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 13 (25 mar - 31 mar)

Leveranstillfälle:

1

2

Alt Maträtt

Matsedel: **Laktosfri**

Oss tillhanda: 13 mar

		1	2
1	Ärtsoppa med fläsk, tunna pannkakor och sylt		
2	Kalops med potatis, inlagda rödbetor och bakad palsternacka #		
3	Sej med cheddar och gräslök, spenatsås, potatis, rostad morot		
4	Kryddig köttfärsgräda, gräddfil, ris och rostad majs		
5	Citronbakad lax med dillstuvad potatis, broccoli och bakad tomat		
6	Vitlötskyckling, kall dragonsås, klyftpotatis, broccoli & bakad tomat		
7	Kassler- och blomkålsgratäng, potatis och bakad tomat		
8	Ost och skinksås med pasta och broccoli		
9	Köttbullar, gräddsås, potatismos, lingonsylt, broccoli		
10	Kummel med dill, kall gräslökssås, potatismos, sockerärter		
11	Lasagne severas med persiljekokta morötter		
12	Kotlettrad med varm örtsås, potatis och rostade rotfrukter		
13	Isterband, persiljestuvad potatis, inlagda rödbetor och broccoli		
14	Nötfärsbiff, gräddsås, potatis, lingon, rostade rotfrukter		

= Naturligt fri från laktos

Leveranstillfälle:

1

2

Alt

Laktosfria desserter

		1	2
1	Päronkräm #		
2	Äppelkaka med smulpajstopping, vaniljsås		
3	Fruktsoppa med vaniljyoghurt		
4	Krusbärskompott #		
5	Äppelpannacotta med kanelcrunch		
6	Citronkaka med frosting		
7	Mangocheesecake med hallonsås		

= Naturligt fri från laktos



Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 14 (01 apr - 07 apr)

Leveranstillfälle:

1

2

Alt Maträtt

Matsedel: Laktosfri

Oss tillhanda: 20 mar

		1	2
1	Kalkonstek med örtsås, rostad potatis och rostade rotfrukter		
2	Rimmad fläskbog med senapssås, rotmos och bukettgrönsaker		
3	Citronbakad sej, kall avokadcrème, rostade rotfrukter, bakad tomat		
4	Jordärtskockssoppa med baconkrisp, tunna pannkakor, sylt		
5	Kålpudding med gräddsås, potatismos, lingonsylt och broccoli		
6	Örtbakad kyckling, kall citroncrème, rostad potatis, bakad tomat		
7	Stekt fläsk med löksås, potatis och broccoli		
8	Korv Stroganoff med ris och marinerade bönor		
9	Köttfärssås och spagetti, marinerade bönor #		
10	Fiskgryta med lax och sej, aioli, potatismos och bakad fänkål		
11	Baconsås serveras med spagetti och morot		
12	Skinkstek, jordärtskockssås med citron, rostad potatis, rotfrukter		
13	Sej med citron- & salviasås, potatis- & blomkålsapuré, brytbönor		
14	Chili con carne med ris och rostade rotfrukter #		

= Naturligt fri från laktos

Leveranstillfälle:

1

2

Alt

Laktosfria desserter

		1	2
1	Nyponsoppa #		
2	Morotskaka med frosting		
3	Rabarberkräm #		
4	Äppelsmulpaj med vaniljsås		
5	Chokladpannacotta		
6	Kladdkaka med hallonsås		
7	Äppelkompott #		

= Naturligt fri från laktos



Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 15 (08 apr - 14 apr)

Leveranstillfälle:

1

2

Alt Maträtt

Matsedel: Laktosfri

Oss tillhanda: 27 mar

		1	2
1	Potatis- och purjolökssoppa med tunna pannkakor och sylt		
2	Bräserverad fläskkarré, pepparsås, rostad potatis, bakad tomat, brytböna		
3	Falukorv i ugn med tomatsås, potatismos och broccoli		
4	Spenat och fetaostpaj, kall tomatcrème, broccoli		
5	Laxfärsbiffar med vårgrön sås, potatis, ugnsbakad tomat		
6	Dragondoftande kycklinggryta med ris, broccoli och bakad tomat		
7	Fläskfilé under krämigt täcke med oliv & tomat, ris, brytböna		
8	Kroppkakor med skirat smör och bukettgrönsaker #		
9	Köttbullar med stuvade makaroner och persiljekokt morot		
10	Örtbakad kummel, vitvinssås, potatis, bakad tomat, brytböna		
11	Vitlökskyckling, kall dragonsås, klyftpotatis, broccoli, bakad tomat		
12	Pölsa med potatis, rödbetor och bukettgrönsaker #		
13	Kökets panerade alaska, remouladsås, klyftpotatis, brytböna		
14	Biff Lindström med gräddsås, potatismos och rostade rotfrukter		

= Naturligt fri från laktos

Leveranstillfälle:

1

2

Alt

Laktosfria desserter

		1	2
1	Äppelkräm med kanel #		
2	Jordgubbssmulpaj med vaniljsås		
3	Fruktsoppa #		
4	Krusbärskompott #		
5	Chokladkaka med kokostosca		
6	Citronkaka med frosting		
7	Vaniljpannacotta med blåbärsgele		

= Naturligt fri från laktos