

Man kan även beställa sin mat direkt via Internet.
Kontakta oss för mer info.

P



Namn: _____

QUALITY OF LIFE SERVICES

Leveransadress: _____

Vecka 11 (11 mar - 17 mar)

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 28 feb	1	2	Alt
1	Kyckling i currysås med ris, broccoli och bakad tomat					1
2	Grön ärtsoppa med laxtopping, kesokaka, sylt					2
3	Frukostkorv, persiljestuvade morötter, potatis, rostad broccoli					3
4	Köttfärslimpa, kall tomatcrème, klyftpotatis, broccoli & morot					4
5	Laxpudding med skirat smör, brytböner					5
6	Vitlötskyckling, gräddig balsamicosås, klyftpotatis, bakad tomat					6
7	Pepparrotskött med potatis och broccoli					7
8	Kalkonbröst, kall sauce verte, potatisgratäng, bakade betor					8
9	Kålpudding, gräddsås, potatismos, lingonsylt och broccoli					9
10	Örtbakad lax, citronsås, potatis- & palsternacksmos, bakad tomat					10
11	Kycklingsås med ost och bladspenat, spagetti, rostade morötter					11
12	Skinkstek, mild jordärtskockssås med citron, rostad potatis, rotfrukter					12
13	Fisk Sättra (grönsaker & kryddsmör), potatismos och brytböner					13
14	Pannbiff med löksås, rostad potatis och bön- och broccolisallad					14

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk	1	2	Alt
1	Kålpudding med gröna linser, gräddsås, potatis, lingonsylt, morot				1
2	Morotsoppa med kokos, solroskärnor, tunna pannkakor och sylt				2
3	Purjolökspaj m. västerbotten, kall örtsås, gröna bönor, bakad tomat				3
4	Lasagne med zucchini och champinjoner, broccoli				4
5	Pumpagryta med röd curry & kokos, ris, broccoli				5
6	Squashplättar, kall citroncrème, couscous med tomat och basilika				6
7	Stroganoff med sojastrimlor, potatis och bakad tomat				7
8	Krämig cheddar- och grönkålssås, pasta och morot				8
9	Kikärtsbiff med kall vitlöksdressing, rostad potatis och brytböner				9
10	Sojakorv med stuvad blomkål, potatis och broccoli				10
11	Champinjoncrêpes, coleslaw med rödkål & äpple, broccoli				11
12	Pastagrätäng med champinjoner, tomat och fetaost, rostade rotfrukter				12
13	Kökets linsbiff, kall färskostcrème, rotfruktsgratäng, bakad tomat				13
14	Currygryta (quorn) med ris och bukettgrönsaker				14

Leveranstillfälle:

1	2
---	---

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

Man kan även beställa sin mat direkt via Internet.
Kontakta oss för mer info.



Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 12 (18 mar - 24 mar)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 06 mar			Alt
1	Kycklinggryta med röd curry och kokos, ris, broccoli					1
2	Helstekt kotlettrad, kökets bearnaise, rostad potatis och rotfrukter					2
3	Stekt falukorv med stuvade makaroner och morot					3
4	Broccolisoppa med kall färskosttopping, pannkakor, sylt					4
5	Örtbakad kummel, vitvinsås, potatis, bakad tomat, brytböner					5
6	Citronmarinerad kyckling, jordärtskockscrème, rotfruktskaka, tomat					6
7	Stekt fläsk med paltbröd, vitsås och persiljekokta morötter					7
8	Köttfärslimpa, stuvad vitkål, potatis och bakad tomat					8
9	Köttfärssås med spagetti och marinerade böner					9
10	Stekt strömming (sill) med potatismos, skirat smör och brytböner					10
11	Raggmunk med stekt fläsk, lingonsylt och morot					11
12	Dillkött och potatis med rostade rotfrukter					12
13	Ångad sejrygg, basilikasmörsås, potatismos, kål- & morotsblandning					13
14	Kåldolmar, gräddsås, potatis, lingonsylt och persiljekokt morot					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk			Alt
1	Raggmunk med linsfräs, lingonsylt och morot				1
2	Mexikansk böngryta, kall gräddfälsklick, ris och rostade rotfrukter				2
3	Majs- och jalapeñobiff med limeaioli, ris och rödkålscoleslaw				3
4	Quornfärssås och spagetti med broccoli och riven ost				4
5	Krämig jordärtskockssoppa med kökets ostkaka (keso) och sylt				5
6	Quorngröta med tomat & basilika, potatismos och rostade rotfrukter				6
7	Moussaka (sojafärs) med kall vitlöksås, persiljekokt morot				7
8	Kikärtsbiff med kall örtcrème, rotfruktsgratäng och brytböner				8
9	Spansk omelette med bönsalsa och broccoli				9
10	Grönsakslåda med quorn och potatis, kall salasacrème och morot				10
11	Lasagne (soja), kall basilikacrème och morot				11
12	Ost- & champinjonsås med spenat, pasta och brytböner				12
13	Bouletter med stuvade makaroner och persiljekokt morot				13
14	Grönsaksgryta med linser, kall kesellatopping, ris, broccoli				14

Leveranstillfälle: **1** **2**

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

Man kan även beställa sin mat direkt via Internet.
Kontakta oss för mer info.



Namn: _____
Leveransadress: _____

Vecka 13 (25 mar - 31 mar)

		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost		Oss tillhanda: 13 mar
				Alt
1	Ärtsoppa med fläsk, tunna pannkakor och sylt			1
2	Kalops med potatis, inlagda rödbetor och bakad palsternacka			2
3	Sej med cheddar och gräslök, spenatsås, potatis, rostad morot			3
4	Kryddig köttfärsgröta, gräddfil, ris och rostad majs			4
5	Citronbakad lax med dillstuvad potatis, broccoli och bakad tomat			5
6	Vitlökskyckling, kall dragonsås, klyftpotatis, broccoli & bakad tomat			6
7	Kassler- och blomkålsgratäng, potatis och bakad tomat			7
8	Ost och skinksås med pasta och broccoli			8
9	Köttbullar, gräddsås, potatismos, lingonsylt, broccoli			9
10	Kummel med dill, kall gräslökssås, potatismos, sockerärter			10
11	Lasagne severas med persiljekokta morötter			11
12	Kotlettrad med varm örtsås, potatis och rostade rotfrukter			12
13	Isterband, persiljestuvad potatis, inlagda rödbetor och broccoli			13
14	Wallenbergare, gräddsås, potatis, lingon, rostade rotfrukter			14
		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk		Alt
1	Kryddstekta sojastrimlor, kökets bearnaise, klyftpotatis, broccoli			1
2	Tomatbräserverad quornfilé med potatismos och broccoli			2
3	Spansk omelett med parmesancreme och persiljekokta morötter			3
4	Grönsakscouscous(linser), kall citroncreme, rostade kikärtor, bakad tomat			4
5	Kikärtsbiff med dillstuvad potatis, broccoli och bakad tomat			5
6	Böngryta med curry och kokos, kall limecreme, ris och broccoli			6
7	Lasagne med quorn och mozarella, persiljekokta morötter			7
8	Jordärtskockssoppa, färskosttopping, saffranspannkaka och sylt			8
9	Grönskasschnitzel, dragonsås, rostad potatis, bakad palsternacka			9
10	Mustig linsgröta, kall yoghurtlick, ris, brytböner			10
11	Paj med grönkål och röd lök, kall parmesancreme och bakad tomat			11
12	Kökets broccolibiff, kall fetastcreme, potatis, rostade betor			12
13	Sojakorv med stuvade morötter, potatis och rostade betor			13
14	Zucchini gratäng med keso, potatis och brytböner			14
		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Desserten			Alt
1	Päronkräm			1
2	Äppelkaka med smulpajstopping, vaniljsås			2
3	Fruktsoppa med vaniljyoghurt			3
4	Krusbärskompott			4
5	Äppelpannacotta med kanelcrunch			5
6	Citronkaka med frosting			6
7	Mangocheesecake med hallonsås			7

Man kan även beställa sin mat direkt via Internet.
Kontakta oss för mer info.



Namn: _____
Leveransadress: _____

Vecka 14 (01 apr - 07 apr)

		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost		Oss tillhanda: 20 mar
1	Kalkonstek med örtsås, rostad potatis och rostade rotfrukter			1
2	Rimmad fläskbog med senapssås, rotmos och bukettgrönsaker			2
3	Citronbakad sej, kall avokadcrème, rostade rotfrukter, bakad tomat			3
4	Jordärtskockssoppa med baconkrisp, tunna pannkakor, sylt			4
5	Kålpudding med gräddsås, potatismos, lingonsylt och broccoli			5
6	Örtbakad kyckling, kall citroncrème, rostad potatis, bakad tomat			6
7	Stekt fläsk med löksås, potatis och broccoli			7
8	Korv Stroganoff med ris och marinerade bönor			8
9	Köttfärssås och spagetti, marinerade bönor			9
10	Fiskgryta med lax och sej, aioli, potatismos och bakad fänkål			10
11	Baconsås serveras med spagetti och morot			11
12	Skinkstek, jordärtskockssås med citron, rostad potatis, rotfrukter			12
13	Sej med citron- & salviasås, potatis- & blomkålsapuré, brytbönor			13
14	Chili con carne med ris och rostade rotfrukter			14

		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk		
1	Morotsbiffar, kall basilikacrème, klyftpotatis och bukettgrönsaker			1
2	Quorn Stroganoff med ris och broccoli			2
3	Omelett med grillost och tomat, kall örtcrème och broccoli			3
4	Lasagne med aubergine och fetaost, morot			4
5	Kikärtsbiffar, fetaostcrème, rostad potatis och bukettgrönsaker			5
6	Purjolöxpaj m. västerbotten, kall örtsås, gröna bönor, bakad tomat			6
7	Linsbullar med gräddsås, potatismos, lingonsylt, rostade rotfrukter			7
8	Krämig quornsås med svamp, pasta och brytbönor			8
9	Sojafärslåda, champinjonsås, ugnstek potatis och broccoli			9
10	Indisk böngryta med ris, rostade kikärtter och broccoli			10
11	Potatisgratäng m. spenat, kall sweet chilyoghurt, rostade rotfrukter			11
12	Sojakorv med blomkålsgratäng, potatis och bukettgrönsaker			12
13	Ärtsoppa utan fläsk, kall senapscrème, kökets ostkaka (keso), sylt			13
14	Örtbakad quornfilé, kall tomatcrème, rotfruktsgratäng, brytbönor			14

		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Desserten			
1	Nyponsoppa			1
2	Morotskaka med frosting			2
3	Rabarberkräm			3
4	Äppelmulpaj med vaniljsås			4
5	Chokladpannacotta			5
6	Kladdkaka med hallonsås			6
7	Äppelkompott			7

Man kan även beställa sin mat direkt via Internet.
Kontakta oss för mer info.



Namn: _____
Leveransadress: _____

Vecka 15 (08 apr - 14 apr)

		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost		Oss tillhanda: 27 mar
				Alt
1	Potatis- och purjolökssoppa med tunna pannkakor och sylt			1
2	Bräserverad fläskkarré, pepparsås, rostad potatis, bakad tomat, brytböner			2
3	Falukorv i ugn med tomatsås, potatismos och broccoli			3
4	Spenat och fetaostpaj, kall tomatcrème, broccoli			4
5	Laxfärsbiffar med vårgrön sås, potatis, bakad tomat			5
6	Dragondoftande kycklinggryta med ris, broccoli och bakad tomat			6
7	Fläskfilé under krämigt täcke med oliv & tomat, ris, brytböner			7
8	Kroppkakor med skirat smör och bukettgrönsaker			8
9	Köttbullar med stuvade makaroner och persiljekokt morot			9
10	Örtbakad kummel, vitvinsås, potatis, bakad tomat, brytböner			10
11	Vitlötskyckling, kall dragonsås, klyftpotatis, broccoli, bakad tomat			11
12	Pölsa med potatis, rödbetor och bukettgrönsaker			12
13	Kökets panerade alaska, remouladsås, klyftpotatis och brytböner			13
14	Biff Lindström med gräddsås, potatismos och rostade rotfrukter			14
		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk		Alt
1	Sojakorv med pepparrotssås, potatis och persiljekokt morot			1
2	Quorn i curry med ris och broccoli			2
3	Kökets linsbiff, kall färskostcrème, rotfruktsgratäng, bakad tomat			3
4	Morotsbiff, kall örtsås, potatismos, bakad tomat			4
5	Broccolisoppa med kall färskosttopping, tunna pannkakor och sylt			5
6	Kikärtsgryta med aprikos, potatis och bukettgrönsaker			6
7	Crepes med spenat & fetaost, kall honugsyoghurt och broccoli			7
8	Krämig zucchini- och rotfruktssås, pasta och brytböner			8
9	Grönsaksschnitzel, kall currysås, ugnstekt potatis, bakade betor			9
10	Pumpagryta med grönkål och kikärter, potatis och broccoli			10
11	Omelett med zucchini och potatis, tomatcrème och morot			11
12	Rödbetsbiff, kall jordärtskockscrème, potatiskaka, rostad rotfrukter			12
13	Lasagne med bladspenat och ost, bakad tomat och brytböner			13
14	Färslimpa med grönpepparsås, potatis och rostade rotfrukter			14
		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Desserter			Alt
1	Äppelkräm med kanel			1
2	Jordgubbssmulpaj med vaniljsås			2
3	Fruktsoppa			3
4	Krusbärskompott			4
5	Chokladkaka med kokostosca			5
6	Citronkaka med frosting			6
7	Vaniljpannacotta med blåbärsgelé			7