

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

P



QUALITY OF LIFE SERVICES

Namn: _____

Leveransadress: _____

Vecka 16 (15 apr - 21 apr)

Leveranstillfälle:

1 2

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 03 apr			Alt
1	Kycklingfilé med kökets bearnaise, klyftpotatis och bakad tomat					1
2	Biff Stroganoff med ris och bakad palsternacka					2
3	Isterband, persiljestuvad potatis, inlagda rödbetor och broccoli					3
4	Ärtsoppa med fläsk, tunna pannkakor och sylt					4
5	Fiskgryta med saffran och räkor, aioli, potatis och brytböner					5
6	Kyckling i curry med ris, broccoli och bakad tomat					6
7	Kotlettrad med vitlökskrème, potatis- & getostgratäng, rostad morot					7
8	Potatisbullar med bacon, lingonsylt och morot					8
9	Köttfärslimpa, gräddsås, potatis, lingonsylt och bukettgrönsaker					9
10	Kokt kummel med vitvinsås, potatis och bakade betor					10
11	Kycklingfilé, salviasmörsås, potatis- & palsternacksmos, bakad tomat					11
12	Kotlettrad med örtsmör, kall citronkrème, honungsrostade rotfrukter					12
13	Laxpaj med spenat, kall romsås och rostad morot					13
14	Lasagne och bukettgrönsaker					14

Leveranstillfälle:

1 2

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk				Alt
1	Sojafärsbiff med champinjonsås, ugnstekta potatis och broccoli					1
2	Pasta med ärtpesto, morot och bakad tomat					2
3	Gratinerad pastagrätäng med ratatouillegrönsaker, rostad morot					3
4	Risotto med svamp, kall örtskrème och brytböner					4
5	Brocolibiff med färskosttopping, potatisgrätäng, bukettgrönsaker					5
6	Krämig gryta med viltsmak, potatismos, lingonsylt, rostade betor					6
7	Sojafärsås med spagetti, morot					7
8	Rotfruktslasagne med keso, broccoli					8
9	Örtkryddad quorn, potatis- och palsternacksmos, brytböner					9
10	Chili sin carne med ris och bukettgrönsaker					10
11	Currygryta med blomkål & linser, potatis och bakad tomat					11
12	Kålpudding med sojafärs, gräddsås, potatis och rostad morot					12
13	Jordärtskockssoppa, kökets ostkaka, sylt					13
14	Smörbönsgrönsaker med potatis, rotfrukter och rostade kikärtor					14

Leveranstillfälle:

1 2

Alt	Dessert					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	Kanelbullesockerkaka					6
7	Blåbärscheesecake					7

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



Namn: _____
Leveransadress: _____

Vecka 17 (22 apr - 28 apr)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 10 apr			Alt
1	Kryddstekt kyckling, kall vitlökskrème, honungsrostade rotfrukter					1
2	Bräserverad fläskkarré, kall bearnaisesås, klyftpotatis, broccoli					2
3	Kycklinglevergryta med bacon, potatismos, stekt smålök, broccoli					3
4	Ugnsfärs med skinka och ost, gräddkokt vitkål, potatis, morot					4
5	Ångad sejrygg med skaldjursås, potatis och broccoli					5
6	Citronkyckling, kall jordärtskockskrème, rotfruktskaka, bakad tomat					6
7	Stekt fläsk med bruna bönor, potatis och morot					7
8	Köttkorv med rotmos och brytbönor					8
9	Purjolökspaj m. västerbotten, kall örtsås, gröna bönor, bakad tomat					9
10	Sej med cheddar och gräslök, spenatsås, potatis och morot					10
11	Broccolisoppa med färskosttopping, tunna pannkakor och sylt					11
12	Dillkött med potatis och rostade rotfrukter					12
13	Parmesanöverbakad alaska, potatis- & jordärtskockspuré, bakad tomat					13
14	Wallenbergare med gräddsås, potatis, lingon och rostade rotfrukter					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk				Alt
1	Morotsbiff med palsternackssås, potatiskaka och broccoli					1
2	Lins- och rotfruktsgulasch, yoghurtlick, potatis och brytbönor					2
3	Potatis- och linsfrestelse med kall gräslöksås och bakad tomat					3
4	Quorn med ört, kall citronkrème, rostade rotfrukter, bönor i pesto					4
5	Falafel med kall vitlöksås, ris, broccoli och rostade kikärter					5
6	Quornsås med soltorkad tomat & basilika, pasta, rostade rotfrukter					6
7	Broccoligratäng med fetaost, potatis och rostade rotfrukter					7
8	Grön ärtsoppa med pepparrotsfraiche, tunna pannkakor och sylt					8
9	Ratatouille med quorn, ugnsstekt potatis och brytbönor					9
10	Bourguignon (sojastrimlor) med potatis, broccoli och syltlök					10
11	Linsbiffar med stuvad vitkål, potatis och brytbönor					11
12	Pumpagryta med röd curry & kokos, ris, broccoli					12
13	Moussaka (sojafärs), kall salsacrème och rostade kikärter					13
14	Rödbetsbiffar med löksås och potatismos, rostad morot					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Desserter					Alt
1	Rabarberkompott					1
2	Kladdkaka med hallonsås					2
3	Blåbärs mousse					3
4	Svartvinbärssmulpaj med vaniljsås					4
5	Äppelpannacotta med kanelcrunch					5
6	Chokladpudding med citrussallad					6
7	Aprikoskaka med vit chokladfrosting					7

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



Namn: _____
 Leveransadress: _____

Vecka 18 (29 apr - 05 maj)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 17 apr			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, krämig löksky, rostad potatis och bön- och broccolisallad					14

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Vegetarisk			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	Desserter			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 19 (06 maj - 12 maj)

Leveranstillfälle: **1** **2**

Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost	Oss tillhanda: 24 apr			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, basilikasmörssås, 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 gräddfilsklick, 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	Quorngryta 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 med tomat & linser, 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	Dessert					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 20 (13 maj - 19 maj)

		Leveranstillfälle:		
		1	2	
Alt	Maträtt	Matsedel: Normalkost		Oss tillhanda: 01 maj
				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, potatis, broccoli & morot			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	Tomatbräserad 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	Kikärtbiff 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, tunna pannkakor 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	Desserter			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