

GLUTENFRI KOST

Vecka 1

Måndag

UDDA VECKA

- Glutenfri 1** Isterband med skånsk potatis och rödbetor
- Glutenfri 2** Jambalaya med kyckling, tegelrökt skinka, räkor och chilimajonnäs
- Dessert 1 GF** Citronfromage
- Dessert 2 GF** Jordgubbssorbet

Tisdag

- Glutenfri 1** Dillkött med potatis, morot, pressgurka och potatis
- Glutenfri 2** Laxpasta med spenat och zucchini
- Dessert 1 GF** Knäckig blåbärs- och persikopaj med mandelmjöl och vispgrädde
- Dessert 2 GF** Smoothie med svart vinbär

Onsdag

- Glutenfri 1** Kryddiga kycklingfärsspett med tzatziki och klyftpotatis
- Glutenfri 2** Fiskgratäng med senap och pepparrot, potatismos och brytbönor
- Dessert 1 GF** Äppelkompott
- Dessert 2 GF** Bärkräm

Torsdag

- Glutenfri 1** Kyckling pad thai med kokt broccoli
- Glutenfri 2** Skånsk kalops med persiljeslungad morot, rödbetor och potatis
- Dessert 1 GF** Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med kesella
- Dessert 2 GF** Apelsinsoppa med aprikoser, yoghurtgrädde

Fredag

- Glutenfri 1** Thailändska fish cakes med sötsur dipp och ris
- Glutenfri 2** Köttfärslimpa med bacon, rårörda lingon, skysås och potatis
- Dessert 1 GF** Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde
- Dessert 2 GF** Maräng med lingongrädde

Lördag

- Glutenfri 1** Gräddig kycklinggryta med citron, champinjoner och pasta
- Glutenfri 2** Bryggmästarbiff med potatis och brytbönor
- Dessert 1 GF** Vaniljpannacotta med rårörda bär
- Dessert 2 GF** Chokladpudding med turkisk yoghurt

Söndag

- Glutenfri 1** Havets Wallenbergare med dillsmör, potatismos marinerade gröna ärtor
- Glutenfri 2** Fläskrullader med rödvinssky, potatis och blomkål
- Dessert 1 GF** Toscapäron med vispgrädde
- Dessert 2 GF** Bärkompott

GLUTENFRI KOST

Vecka 2

Måndag

JÄMN VECKA

- Glutenfri 1** Pasta med köttfärssås och kokt morot
- Glutenfri 2** Kyckling i rostad paprikasås med pilaffris och broccoli
- Dessert 1 GF** Citronfromage
- Dessert 2 GF** Havtornssorbet

Tisdag

- Glutenfri 1** Kålpudding med skysås, råörda lingon och potatis och morot
- Glutenfri 2** Torsk med gröncurry, ris och wokade sockerärter
- Dessert 1 GF** Knäckig blåbärs- och persikopaj med mandelmjöl och vispgrädde
- Dessert 2 GF** Bärkräm

Onsdag

- Glutenfri 1** Fajitaskryddad kyckling med ris, het salsa och gräddfil
- Glutenfri 2** Salciccia med fransk potatissallad och brytböner
- Dessert 1 GF** Äppelkompott
- Dessert 2 GF** Smoothie med blåbär

Torsdag

- Glutenfri 1** Mandelpanerad torsk med potatismos, citronsås och ärtor
- Glutenfri 2** Hemgjord gyros med ris, tzatziki och tomatsallad
- Dessert 1 GF** Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med kesella
- Dessert 2 GF** Maräng med lingongrädde

Fredag

- Glutenfri 1** Ungersk gulaschgryta med ris och gräddfil
- Glutenfri 2** Krämig italiensk kycklinggratäng med penne och broccoli
- Dessert 1 GF** Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde
- Dessert 2 GF** Mangosorbet

Lördag

- Glutenfri 1** Panerad fiskgratäng med potatis (gräddfilsås med bostongurka) och broccoli
- Glutenfri 2** Fläsksauté med örtsås, pressad potatis och morot
- Dessert 1 GF** Vaniljpannacotta med råörda bär
- Dessert 2 GF** Bärkompott

Söndag

- Glutenfri 1** Parmesangratinerad torsk med potatismos och brynta sockerärter med purjolök
- Glutenfri 2** Biff curry med raitasås, ris och ugnrostade rotfrukter
- Dessert 1 GF** Toscapäron med vispgrädde
- Dessert 2 GF** Apelsinsoppa med aprikoser, yoghurtgrädde