

## LAKTOSFRI KOST

### Vecka 1

#### Måndag

#### *UDDA VECKA*

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

#### Tisdag

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

#### Onsdag

- Laktosfri 1** Kryddiga kycklingfärsspett med tzatziki och klyftpotatis
- Laktosfri 2** Fiskgratäng med senap och pepparrot, potatismos och brytbönor
- Dessert 1 LF** Äppelkompott med rostad havre
- Dessert 2 LF** Bärkräm

#### Torsdag

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

#### Fredag

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

#### Lördag

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

#### Söndag

- Laktosfri 1** Havets Wallenbergare med dillsmör och potatismos och ärtor
- Laktosfri 2** Fläskrullader med rödvinssky, potatis och blomkål
- Dessert 1 LF** Toscapäron med vispgrädde
- Dessert 2 LF** Bärkompott

## LAKTOSFRI KOST

### Vecka 2

#### Måndag

#### *JÄMN VECKA*

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

#### Tisdag

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

#### Onsdag

- Laktosfri 1** Kycklingfajitas med het salsa och gräddfil
- Laktosfri 2** Salciccia med fransk potatissallad och brytböner
- Dessert 1 LF** Äppelkompott med rostad havre
- Dessert 2 LF** Smoothie med blåbär

#### Torsdag

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

#### Fredag

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

#### Lördag

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

#### Söndag

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