



GLUTENFRI KOST

UDDA VECKA

Måndag

- Alt 1 Lunchkorv med skånsk potatis och rödbetor.
- Alt 2 Jambalaya med kyckling, tegelrökt skinka, räkor och chilimajonnäs
Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde
Jordgubbssorbet

Tisdag

- Alt 1 Mustig kycklinggryta med tomat, vitlök, kikärter och potatis
- Alt 2 Laxpasta med spenat och zucchini
Blåbärspaj med vaniljsås
Jordgubbssmoothie med äpple och lime

Onsdag

- Alt 1 Kryddiga kycklingfärsspett med tzatziki och klyftpotatis
- Alt 2 Fiskgratäng med senap och pepparrot, potatismos och brytböner
Äppelkompott
Bärkräm

Torsdag

- Alt 1 Kyckling pad thai med broccoli
- Alt 2 Fläsknoisette i krämig dragon- och senapssås med rostade
Jordgubbsskompott med mynta och vanilj serveras med kesella
Apelsinsoppa med aprikoser, yoghurtgrädde

Fredag

- Alt 1 Thailändska fish cakes med sötsur dipp och ris
- Alt 2 Pasta Salsiccia med ugnstrostade tomater
Ugnsbakat äpple med kanel- och kexfyllning och vaniljsås
Körsbärskompott

Lördag

- Alt 1 Gräddig kycklinggryta med citron, champinjoner och pasta
- Alt 2 Sej med pepparrotsskum, saffranssås och pressad potatis
Vaniljpannacotta med rårörda bär
Chokladpudding med turkisk yoghurt

Söndag

- Alt 1 Fiskfärsbiff med dillsås, potatismos och ärtor
- Alt 2 Fläskrullader med rödvinssky, potatis och blomkål
Toscapäron med mandel och vispgrädde
Bärkompott



GLUTENFRI KOST

JÄMN VECKA

Måndag

- Alt 1 Pasta med köttfärssås och morot
- Alt 2 Kyckling i rostad paprikasås med pilaffris och broccoli
Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde
Havtornssorbet

Tisdag

- Alt 1 Sötsur kycklinggryta med vitkål, ananas och ris
- Alt 2 Sej med grön curry, ris och wokade sockerärter
Blåbärspaj med vaniljsås
Bärkräm

Onsdag

- Alt 1 Fajitaskryddad kyckling med ris, het salsa och gräddfil
- Alt 2 Salsiccia med fransk potatissallad och haricots verts
Äppelkompott
Smoothie med blåbär

Torsdag

- Alt 1 Mandelpanerad Sej med potatismos, citronsås och örter
- Alt 2 Hemgjord gyros med ris, tzatziki och tomatsallad
Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med kesella
Körsbärskompott

Fredag

- Alt 1 Grekisk fiskgratäng med fetaost, oliver och ris
- Alt 2 Krämig italiensk kycklinggratäng med pasta och broccoli
Ugnsbakat äpple med kanel- och kexfyllning och vaniljsås
Körsbärskompott

Lördag

- Alt 1 Panerad fiskgratäng med potatis, broccoli och kall sås med
- Alt 2 Fläksauté med örtsås, pressad potatis och morot
Vaniljpannacotta med rårörda bär
Bärkompott

Söndag

- Alt 1 Parmesangratinerad Sej med potatismos, brynta sockerärter &
- Alt 2 Kycklingwok med grönsaker och ris
Toscapäron med mandel och vispgrädde
Apelsinsoppa med aprikoser, yoghurtgrädde