



## LAKTOSFRI KOST

### UDDA VECKA

#### Måndag

- Alt 1 Isterband 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 med rostad havre
- 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
- Körsbärsskompott med havre- och kakaocrunch

#### 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 Havets Wallenbergare med dillsmör och potatismos och ärtor
- Alt 2 Fläskrullader med rödvinssky, potatis och blomkål
- Toscapäron med mandel och vispgrädde
- Bärkompott



## LAKTOSFRI 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 sockerärtor  
Blåbärspaj med vaniljsås  
Bärkräm

#### Onsdag

- Alt 1 Kycklingfajitas med het salsa och gräddfil
- Alt 2 Salsiccia med fransk potatissallad och haricots verts  
Äppelkompott med rostad havre  
Smoothie med blåbär

#### Torsdag

- Alt 1 Mandelpanerad Sej med potatismos, citronsås och ärtor
- Alt 2 Hemgjord gyros med bulgur, tzatziki och tomatsallad  
Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med kesella  
Körsbärskompott med havre- och kakaocrunch

#### Fredag

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

#### Lördag

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

#### Söndag

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