



## Glutenfri kost udda vecka

### Måndag

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

### Tisdag

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

### Onsdag

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

### Torsdag

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

### Fredag

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

### Lördag

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

### Söndag

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



# Glutenfri kost

## jämn vecka

### Måndag

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

### Tisdag

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

### Onsdag

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

### Torsdag

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

### Fredag

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

### Lördag

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

### Söndag

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