



# Lättuggad kost

## Udda vecka

### Måndag

- Alt 1 Isterband med skånsk potatis och rödbetor  
Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde
- Alt 2 Chili sin carne med majstimbäl och ris  
Jordgubbssorbet

### Tisdag

- Alt 1 Frikadeller i tomatsås med potatismos och blomkål.  
Blåbärspaj med vaniljsås
- Alt 2 Laxpasta med spenat och zucchini  
Jordgubbssmoothie med äpple och lime

### Onsdag

- Alt 1 Korv Stroganoff serveras med potatismos och morot.  
Äppelkräm
- Alt 2 Fiskgratäng med senap och pepparrot, potatismos och sparristimbäl  
Bärkräm

### Torsdag

- Alt 1 Falafel med libanesisk auberginesallad, grönsakris och vitlökssås.  
Jordgubbsskompott med mynta och vanilj, kesella
- Alt 2 Pasta med köttfärssås och kokt morot.  
Apelsinsoppa med aprikoser

### Fredag

- Alt 1 Thailändska fishcakes med sötsur dipp och ris  
Mangoshake
- Alt 2 Pasta Salsiccia med ugnstrostade tomater.  
Körsbärskompott

### Lördag

- Alt 1 Linscurry med pumpa, kokos och lime, ris och picklad rödlök.  
Vaniljpannacotta med bär
- Alt 2 Torsk med pepparrotsskum, saffranssås och pressad potatis  
Chokladpudding med turkisk yoghurt

### Söndag

- Alt 1 Havets Wallenbergare med dillsmör, örter och potatismos  
Toscapäron med mandel och grädde
- Alt 2 Bolognese på baljväxtfärs med bönpasta och morot.  
Bärkompott



# Lättuggad kost

## Jämn vecka

### Måndag

- Alt 1 Pasta med köttfärsås och morot  
Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde
- Alt 2 Kycklingfärsspett med rostad paprikasås m pilaffris och broccoli  
Havtornssorbet

### Tisdag

- Alt 1 Frikadeller i tomatsås med potatis och blomkål  
Blåbärspaj med vaniljsås
- Alt 2 Pocherad torsk med dillsås, broccoli och potatismos.  
Persika med saftsås

### Onsdag

- Alt 1 Spansk bondtortilla med ångkokta rotfrukter.  
Äppelkräm
- Alt 2 Köttbullar med potatis, skysås, lingon och morot.  
Smoothie med blåbär

### Torsdag

- Alt 1 Mandelpanerad torsk med potatismos, citronsås & örter  
Jordgubbskompott med mynta, vanilj och kesella
- Alt 2 Sojafärsbiffar med kapris och vitlök, rostade primörer och kall örtsås  
Körsbärskompott

### Fredag

- Alt 1 Grekisk fiskgratäng med fetaost, oliver och ris  
Banan- och chokladsmoothie
- Alt 2 Kycklingfärsbiff med pressad potatis, mynta- och limeyoghurt, kokta rotfrukter.  
Svart vinbärssoppa

### Lördag

- Alt 1 Korv Stroganoff med ris och morot.  
Vaniljpannacotta med jordgubbsås
- Alt 2 Panerad fiskgratäng med potatis, broccoli och kall sås med bostongurka  
Bärkompott

### Söndag

- Alt 1 Parmesangratinerad torsk med potatismos och morot  
Toscapäron med mandel, vispad grädde
- Alt 2 Vegofärslimpa med rödvinsås, potatis och sparristimbal  
Apelsinsoppa med aprikos, yoghurtgrädde