



Familjelåda vecka 5

Matsedel utan fläskkött



Wallenbergare med skirat smör & ärtor



Svensk husmanskost när den är som bäst! Våra wallenbergare gör vi på svensk kalvfärs från Faringe, uppländsk KRAV-märkt potatis och KRAV-märkt grädde. Skeda över det KRAV-märkta smöret och de KRAV-märkta ärtorna. Servera med potatismos eller kokt potatis och gärna rårörda lingon.

Biffar/100g: Kcal:143, fett:8g, kolhydrater:3g, protein:14,6g.

Smör & ärtor/100g: Kcal:248, fett:23,8g, kolhydrater:6,3g, protein:3,1g.

Kycklingpiccata med tomatsås



Svensk utbankad kycklingfilé som vi ostpanerar med lagrad KRAV-märkt ost, KRAV-märkta ägg och KRAV-märkt vetemjöl. Vår smakrika tomatsås baseras på krossade ekologiska tomater, KRAV-märkt tomatpuré och KRAV-märkt äppelcidervinäger. Servera med ris, pasta eller rostad potatis.

Kyckling/100g: Kcal:176, fett:9,8g, kolhydrater:3,5g, protein:19,9g.

Sås/100g: Kcal:33, fett:0,2g, kolhydrater:5,9g, protein:1,2g.

Ugnsstekt kycklingfilé med körsbärssås



Svensk kycklingfilé som vi örtekryddar och ugnssteker med ekologiska örter. Ekologiska rotsaker, ekologiskt rött vin och körsbär sätter smaken i den här goda och mustiga körsbärssåsen.

Rätten är glutenfri och laktosfri. Servera med gärna med potatisgratäng toppad med getost, rostad potatis eller potatispuré.

Kyckling/100g: Kcal:181, fett:5,8g, kolhydrater:0,8g, protein:31,1g.

Sås/100g: Kcal:40, fett:0,5g, kolhydrater:7,1g, protein:0,9g.

Mustig fiskgryta från Medelhavet



Lyxig vardagsrätt med fina franska smaker där KRAV-märkt torsk får puttra i en ljuvlig sås med vitt vin (KRAV), ekologiska tomater, ekologiska oliver, rotsaker (KRAV), fänkål (KRAV), apelsinjuice och ekologiska örter. Vi toppar grytan med KRAV-märkta räkor. Rätten är glutenfri och laktosfri. Servera med kokt eller pressad potatis, en bit bröd och gärna en klick aioli.

Näring/100g: Kcal:66, fett:1,8g, kolhydrater:3,2g, protein:8,5g.



ONE PLANET
PLATE 2022



Måltider märkta med symbolen uppfyller
kriterierna för konceptet One Planet Plate.

