



Vecka 33

Lunch 105 kr

Inkl. bröd, dryck, sallad och kaffe

Måndag 12/8

Dagens LCHF!

Kycklinggryta med grönsaker, sommarmorötter, grädde, örter och smörslungad broccoli. 109 kr

Hemlagad skånsk kalops med kokt potatis o skivade inlagda rödbetor.

Panerad stekt Torskfilé med skagenröra, Citron, Dill och kokt potatis.

Enkelpanerad Schnitzel med bearnaisesås, rödvinssås och stekt strimlad potatis.

Rysk korvstroganoff med gräddfil, chili, vitlök o saltgurka

Serveras med basmatiris.

Cognacsdoftande hummersoppa med handskalade räkor och gräslök.

Stekt salt sill från ishavet med löksås och kokt potatis.

Dagens Vegetariska

Pasta med Champinjoner, Spenat, solroskärnor och Mozzarellaost.

Tisdag 13/8

Dagens LCHF

Ångad Torsk med Pestogräddsås, Handskalade Räkor, Citron o Dill

Serveras med Smörslungad Blomkål 109 kr

Fiskgratäng -Torsk- med Sparris, Handskalade Räkor Citron o Dill och Potatismos

Smörstekt Noisette med Grönpepparsås och Vaxbönor, Stekt Potatis

Kycklinggryta med grönsaker, gul curry och grädde

Serveras med Basmatiris

Raggmunk med stekt rimmat fläsk och lingonsylt.

Stekt rimmat fläsk med löksås och kokt potatis.

Bruna Bönor med stekt rimmat fläsk och kokt potatis.

Blomkålssoppa med Gräslök och Handskalade Räkor.

Dagens Vegetariska

Pasta med Champinjoner, Spenat, solroskärnor och Mozzarellaost.

Vecka 33

Lunch 105 kr

Inkl. bröd, dryck, sallad och kaffe

Onsdag 14/8

Dagens LCHF!
Ugnsbakad fläskkarré med pepparsås och smörslungad broccoli.
Serveras med bakad tomat. 109 kr
Hemlagade Köttbullar med Gräddsås, pressgurka, Lingon och Potatismos.
Stekt panerad flundrafilé med gubbröra, citron, dill & kokt potatis.
Smörstekt fläsknoisette med rödvinsås, vitlökssmör och stekt potatis.
Kroppkakor med skirat smör och lingonsylt.
Indisk kycklinggryta med grönsaker & basmatiris.
Dagens Vegetariska
Pasta med Champinjoner, Spenat, solroskärnor och Mozzarellaost.

Torsdag 15/8

Dagens LCHF!
Ångad torskfilé med hackat Ekologiskt ägg, handskalade räkor, skirat smör, citron och dill.
Serveras med Smörslungad blomkål & broccolibuketter. 109 kr
Färsbiff- blandfärs, med kantarellsås, bönsallad och stekt potatis.
Pocherad torskfilé med vitvinsås, färskriven pepparrot, handskalade räkor & kokt potatis.
Smörstekt Noisette med Choronsås, haricots verts och stekt potatis
"Flygande Jacob"-kycklingfilé, bacon, banan och jordnötter i chilisås med ris.
Grön Ärtsoppa med Handskalade Räkor och pannkaka, sylt & grädde.
Gräddade tunna fläskpannkakor med lingonsylt.
Dagens Vegetariska
Pasta med Champinjoner, Spenat, solroskärnor och Mozzarellaost.

Fredag 16/8

Dagens LCHF!
Kalvfärsbiff med vitlökssmör, tomatsalsa & vitkålsgratäng. 109 kr
Plescavica - jugoslavisk pannbiff. Serveras med aivar, lök och gräddfil.
Serveras med stekt strimlad potatis.
Fiskgratäng med räkor, sparris, vitvinsås och hemlagat potatismos.
Nobis, noisette med Räkor, sparris, Hemlagad Bearnaise och färsk Pommes Frites.
Kåldolmar med gräddsås och lingon. Serveras med kokt potatis.
Currykyckling med grönsaker grädde, serveras med Basmatiris.
Dagens Vegetariska
Pasta med Champinjoner, Spenat, solroskärnor och Mozzarellaost.



Vecka 33

Lunch 105 kr

Inkl. bröd, dryck, sallad och kaffe

Hela veckan

Lenrimmad Fjordlax med Dillstuvad färskpotatis, Citron o Dill 129 kr
Matjessill från Klädesholmen med rödlök, gräslök, gräddfil, brynt smör
och nykokt färskpotatis med dill
Pasta Carbonara; Bacon, Gul Lök, Grädde, Svartpeppar
Pasta Bolognese: Klassisk köttfärssås
Fransk Fisksoppa -Torsk, med grönsaker, handskalade räkor,
sockerärter och Saffrans Aioli
Bakad potatis med skagenröra Citron och Dill, blandad grön sallad.
Caesarsallad med Kyckling och Bacon 109 kr
Caesarsallad med Handskalade Räkor och Kräftstjärtar 129 kr
Avocadosallad med handskalade räkor, ägg, röd lök och nobisdressing 129 kr
Laxsallad med Kallrökt Lax, sparris,rädisor, Nobisdressing och kokt ägg 129 kr
BluesBurgare 200gram Black Angus med Chilibearnaise och
Färsk Pommies Frites
Ca 10 min väntetid 129 kr
Smörstekt Entrecôte, 250 gr, med Hemlagad Bearnaise och
Stekta Grönsaker. Serveras med färsk pommies frites
Ca 10 min väntetid 199 kr
Vi serverar hembakat bröd
Stort salladsbord med flera sorter av olivolja.
Balsamicovinaiger från Italien.
Hemlagade dressingar baserade på majonnäs
Välkomna till en krog med personlighet, värme och omtanke

VI ÄR LICENSIERAD LCHF-RESTAURANG

- LCHF- Low Carb High Fat-

Ett sätt att minska kolhydrater till ett minimum,
max 20 gr per dag.
I stället bör man höja fettkonsumtionen av naturligt mättat
fett och samtidigt får man en högre kvalitet av lunchmat
som mättar och som en bieffekt går man ner i vikt.
Vem kan säga nej till det-!
Som ni redan vet så har vi slutat med margarin till brödet
och i vår matlagning.



Vecka 33

Lunch 105 kr

Inkl. bröd, dryck, sallad och kaffe

Vi serverar bara Smör eller Bregott.
Och naturligtvis äkta 40% grädde till kaffet.
I matlagningen använder vi bara Rapsolja och Olivolja.
Vi kokar våra egna fonder av fisk och kött.
Vi serverar ekologiska Ägg från Sanda Hönseri.
Vi minimerar alla E tillsatser.
Glutamat förekommer inte alls!
Välkommen att prova LCHF hos oss-!
Har ni några frågor om LCHF så är ni välkommen att fråga
Leif Magnusson, jag hjälper gärna till.
Se gärna kostdoktor.se eller LCHF.se för mer information