

Julbordet

På vårt julbord finns	Gästernas önskemål					
Julmat	Glutenfri	Laktosfri	IBS	Vegan	Viktväktare	Fiskätare
Sill	Ja	Ja - klara sillar Använd laktosfria mjölkprodukter till krämiga sillar	Undvik lök Använd laktosfria mjölkprodukter till krämiga sillar	Lägg in sojafilé	Ja	Ja
Gravad lax	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja
Gravlaxsås	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja
Rökt lax	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja
Peparrotscreme	Ja	Använd laktosfria mjölkprodukter	Använd laktosfria mjölkprodukter	Använd sojafraiche	Använd magra mjölkprodukter	Ja
Janssons frestelse	Använd glutenfritt ströbröd	Använd laktosfria mjölkprodukter	Använd glutenfritt ströbröd och laktosfria mjölkprodukter	Nej	Använd magra mjölkprodukter	Ja
Julskinka	Använd glutenfritt ströbröd	Ja	Använd glutenfritt ströbröd	Ugnsbakad selleri med griljering	Ja - skär bort fettkanten	Ugnsbakad selleri med griljering
Rökt kött	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Nej

Leverpastej	Ja men kolla innehållsförteckningen	Ja men kolla innehållsförteckningen	Gör egen utan lök och med laktosfria mjölkprodukter	Vegopastej	Välj mager leverpastej	Vegopastej
Inlagd gurka	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Prinskorv	Ja men kolla innehållsförteckningen. Scan Deli prinskorv OK	Ja men kolla innehållsförteckningen. Scan Deli prinskorv OK	Ja men kolla innehållsförteckningen	Vegokorv	Mager prinskorv	Vegokorv
Köttbullar	Ja men kolla innehållsförteckningen. Scan Mammasköttbullar OK	Ja men kolla innehållsförteckningen. Scan Mammasköttbullar OK	Gör egna utan lök. Använd glutenfritt ströbröd och laktosfria mjölkprodukter	Vegobullar t.ex. Anamma	Gör egna på mager färs	Vegobullar t.ex. Anamma
Söt stark senap	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Grovkornig senap	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Kokt potatis	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Rödbetssallad	Ja	Använd laktosfria mjölkprodukter	Använd laktosfria mjölkprodukter	Använd sojafraiche	Använd magra mjölkprodukter	Ja
Långkål (grönkålströa)	Ja	Använd laktosfria mjölkprodukter	Använd laktosfria mjölkprodukter	Använd sojagrädde	Använd magra mjölkprodukter	Ja
Rödkålssallad med äpple	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Grönkålssallad	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

Julbröd hårt	Välj glutenfritt bröd	Välj bröd utan mjölk	Välj surdegsbröd på dinkel eller glutenfritt bröd utan mjölk	Välj bröd utan mjölk	Ja (ta lite)	Ja
Julbröd mjukt	Välj glutenfritt bröd	Välj bröd utan mjölk	Välj surdegsbröd på dinkel eller glutenfritt bröd utan mjölk	Välj bröd utan mjölk	Ja (ta lite)	Ja
Smör	Ja	Välj laktosfritt smör	Välj laktosfritt smör	Välj mjölkfritt margarin	Välj Lätta	Ja
Cheddarost	Ja	Välj vegoost med cheddarkaraktär	Ja	Välj vegoost med cheddarkaraktär	Välj mager ost	Ja
Ädelost	Ja	Välj vegoost med ädelostkaraktär	Ja	Välj vegoost med ädelostkaraktär	Nej (liten bit?)	Ja

Listan kommer från Kajsas Mat Special

WWW.kajasmatspecial.se