

meny

LIDINGÖ ÄGGFRI MENY VECKA 34

MÅNDAG

- ♥ Kycklinggryta med dragon, purjolök, morötter, ris
- ♥ Pasta med ratatouille och riven ost
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt med sylt, messmör, ost, tomat och äppelbitar

TISDAG

- ♥ Köttbullar, makaroner, ketchup
- ♥ Stekt kryddigt ris med grillade grönsaker, sojafärs och fetaost
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

ONSDAG

- ♥ Tomat och ostgratinerad kassler, potatismos
- ♥ Tomat och ostgratinerad rotselleri, potatismos, gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG **VINNARE ELEVKOCKTÄVLING 2017**

- ♥ Teddys Tortillalax med tortillabröd, ris och rosépepparcrème
- ♥ Grönsakswok med bönor, ris och sweetchili
- ♥ Mellanmål: Smoothies, rökt skinka, frukt och grönsaksbitar

FREDAG **GRÖN DAG**

- ♥ Tacobuffé med sojafärs, tortilla, ris och tillbehör
- ♥ Falafel, grönsakscouscous, myntayoghurt
- ♥ Mellanmål: Smoothies, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

(mellanmålet ingår det alltid mjölk, fil, cornflakes/müsli, hårt och mjukt bröd)

SMAKLIG MÅLTID!



meny

LIDINÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 35

MÅNDAG

- ♥ Biff Stroganoff, ris
- ♥ Bön Stroganoff, ris
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG

- ♥ Ströbröds-överbakad torsk, kokt potatis, dillcrème
- ♥ Pasta med tomat och röd linssås
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG

- ♥ Ugnstekt kyckling, kall örtsås, ris
- ♥ Fylld paprika med linser, spenat och fetaost, bulgur och tomatsås
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG

- ♥ Matig köttfärssoppa med potatis, paprika och majs, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Broccoli och blomkålsgratäng, kokt potatis
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatisbullar, keso, lingonsylt
- ♥ Stekt ris med sojafäs och grönsaker
- ♥ Mellanmål: Smoothie, skinka, frukt och grönsaksbitar

(I mellanmålet ingår det alltid mjölk, fil, cornflakes/müsli, hårt och mjukt bröd)



SMAKLIG MÅLTID!



by sodexo*

meny

LIDINGÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 36

MÅNDAG

- ♥ Kyckling currygryta, ris
- ♥ Linsgryta med tomat, chili och tärnad potatis
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Lasagne med sojafärs
- ♥ Potatislåda med fetaost och spenat, bönratatouille (äggfri)
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG

- ♥ Laxsoppa, potatisbullar, sylt, frukt
- ♥ Bondomelett med potatis och champinjonsås (äggfri)
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG

- ♥ Spaghetti, köttfärssås
- ♥ Spaghetti, sojafärssås
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Pytt i panna, rödbetor
- ♥ Grekisk pytt med kikärter och fetaost
- ♥ Mellanmål: Smoothie, rökt skinka, frukt och grönsaksbitar

(Mellanmålet ingår det alltid mjölk, fil, cornflakes/müsli, hårt och mjukt bröd)



SMAKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 37

MÅNDAG

- ♥ Pasta med ostsås och kalkon
- ♥ Pasta med Ratatouille och svarta bönor
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt med sylt, messmör, paprika och fruktbitar

TISDAG

- ♥ Ugnstekt falukorv, potatismos, gurkmajonnäs
- ♥ Couscouspytt med sojafärs och grönsaker
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatisbullar, keso, lingonsylt
- ♥ Stekt aubergine med ris och tomatdipp
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG

- ♥ Matig kycklingsoppa med paprika, majs och potatis, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Ostgratinerad zucchini, tomatsås, bulgur
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, kaviar, frukt och morotsbitar

FREDAG

- ♥ Smörstekt torsk i ugn, kokt potatis, dillmajonnäs
- ♥ Pastagrätäng med spenat och fetaost
- ♥ Mellanmål: Smoothie, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

(I mellanmålet ingår det alltid mjölk, fil, cornflakes/müsli, hårt och mjukt bröd)



SMAKLIG MÅLTID!



by sodexo*

meny

LIDINGÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 38

MÅNDAG

- ♥ Chili con carne, ris
- ♥ Chili sin carne, ris (med sojafärs)
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG

- ♥ Pasta med tomatsås, vitlök och skinka, riven ost
- ♥ Blomkålscurry med pumpa och ris
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG GRÖNDAG

- ♥ Tomatsoppa, pannkaka, sylt
- ♥ Zucchinin och potatislåda med fetaost, tzatziki
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG

- ♥ Laxpanetter, kokt potatis, dillcrème
- ♥ Tomat och bön ragu (haricotsverts, bönor, timjan), matvete
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Köttfärslimpa (äggfri), gräddsås, kokt potatis, lingonsylt
- ♥ Moussaka med sojafärs
- ♥ Mellanmål: Smoothie, ost, kaviar, frukt och grönsaksbitar

(I mellanmålet ingår det alltid mjölk, fil, cornflakes/müsli, hårt och mjukt bröd)

SMAKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 39

MÅNDAG

- ♥ Gulaschgryta, kokt potatis
- ♥ Paprikagryta med bönor, ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt med sylt, messmör, ost, tomat och äppelbitar

TISDAG

- ♥ Kycklingkorv, potatismos, gurkmajonnäs
- ♥ Grönsaksbiffar, pilaffbulgur, gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

ONSDAG

- ♥ Fisk Björkeby (ströbröd, lök, persilja smör), kokt potatis, örtcrème
- ♥ Nasigoreng med kikärter, ananas och bambuskott, paprika crème
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Makaronilåda med sojafärs (äggfri)
- ♥ Indisk linsgryta med kadmamma och kanel, ris
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, kaviar, frukt och morotsbitar

FREDAG

- ♥ Benfri fläskkotlett med ugnstekt potatis och bearnaisesås
- ♥ Fyllt paprikahalva med ris, oliver och fetaost, tomatdipp
- ♥ Mellanmål: Smoothie, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

(I mellanmålet ingår det alltid mjölk, fil, cornflakes/müsli, hårt och mjukt bröd)



SMÅKLIG MÅLTID!

