

# MENY

## FÄRSTA MENY VECKA 18

### MÅNDAG

- ♥ Spaghetti med kyckling och champinjoner
- ♥ Spaghetti med Quorn, zucchini, purjolök och champinjoner

### TISDAG

### ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa med fullkornsbröd, ost

### TORSDAG

- ♥ Italiensk ugnsbakad fiskfilé med tomat, oregano och ost, ris
- ♥ Falafel med kryddig tomatsås, ris

### FREDAG

- ♥ Köttfärslimpa, gräddsås, kokt potatis, lingonsylt
- ♥ Nudelwok med tofu, grönsaker och sweet-chilisås



SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# meny

## FÄRSTA MENY VECKA 19

### MÅNDAG

- ♥ Nöt korv Stroganoff med ris
- ♥ Sojakorv Stroganoff med ris

### TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Tomatsoppa, pannkaka, sylt

### ONSDAG

- ♥ Pasta Mexikana med köttfärs, majs, bönor och ost
- ♥ Pasta Mexikana med sojafärs, majs, bönor och ost

### TORSDAG

### FREDAG

- ♥ Fiskfilé med citronpesto, dillslungad potatis och tomatsås
- ♥ Grekisk bulgurpanna med svamp, oliver, babyspenat och fetaost



SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# meny

## FÄRSTA MENY VECKA 20

### MÅNDAG

- ♥ Köttfärgulasch med paprika och potatis
- ♥ Grönsakspytt med vitlöksrostade kikärtor, serveras med babaganousch

### TISDAG

- ♥ Yoghurt marinerad kyckling serveras med Quinoa & chilicréme
- ♥ Vegobullar serveras med marinarasås & fullkornspasta

### ONSDAG

- ♥ Karibisk sej serveras med gurka, lime & mangosalsa samt ris
- ♥ Teriyaki tofu med quinoa & grillad ananas

### TORSDAG

- ♥ Kebabgryta med bulgur
- ♥ Matvete & kikärtgryta med spenat

### FREDAG GRÖN DAG

- ♥ Majssoppa med kokosmjölk och citrongräs, limeyoghurt, grekiskt lantbröd med hummus



SMÅKLIG MÅLTID!



by **sodexo**\*

# MENY

## FÄRSTA MENY VECKA 21

### MÅNDAG

- ♥ Makaroner med köttbullar och gräddsås
- ♥ Pasta med röd pesto på solroskärnor, grillade grönsaker, riven ost

### TISDAG

- ♥ Het kycklingpanna med paprika, lök och tomatsås, serveras med vildrisblandning
- ♥ Het tofupanna med paprika, lök och tomatsås, serveras med vildrisblandning

### ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Mexikansk potatislåda med sojafärs, bönor och chili,

### TORSDAG

- ♥ Krämig fisksoppa med lax, torsk, fänkål och dill, fullkornsbröd, ost
- ♥ Fransk grönsaksgryta med ärtor, kronärtskocka, potatis och tomat

### FREDAG

- ♥
- ♥ Rödbetsbiffar med bulgurpytt och kryddig paprikacrème



SMÅKLIG MÅLTID



by *sodexo*\*

# MENY

## FÄRSTA VECKA 22

### MÅNDAG

- ♥ Kyckling i currysås med ris
- ♥ Morotsbollar med currysås och ris

### TISDAG

- ♥ Tacobuffé (köttfärs, tortillabröd, majs, ost, salsa)
- ♥ Vegetarisk Tacobuffé (sojafärs, tortillabröd, majs, ost, salsa)

### ONSDAG

- ♥ Fisk Björkeby (sej) ströbrödsöverbakad med örter, kokt potatis, citroncrème
- ♥ Polentakaka med parmesan och saltorkade tomater, linssallad

### TORSDAG

- ♥ Pasta med köttfärssås
- ♥ Pasta med sojafärssås

### FREDAG GRÖN DAG

- ♥ Broccolisoppa, pannkaka, sylt



SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# meny

## FÄRSTA MENY VECKA 23

### MÅNDAG

- ♥ Chili con carne med ris
- ♥ Chili sin carne (sojafärs) med ris

### TISDAG

- ♥ Ugnstekt kyckling, örtbulgur och chilimajonnäs
- ♥ Fyllt paprika med ris, fetaost, oliver och tomatås

### ONSDAG

### TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Vegetarisk lasagne

### FREDAG

- ♥ Fläskkarré, gräddsås, kokt potatis, äppelmos
- ♥ Broccolimedaljonger, couscous, chiliaioli



SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# meny

## FÄRSTA MENY VECKA 24

### MÅNDAG

- ♥ Biff Stroganoff med ris
- ♥ Bön Stroganoff med ris

### TISDAG

- ♥ Sprödbakad fiskfilé, kokt potatis, remouladsås
- ♥ Lins och pumpagryta med ris

### ONSDAG

- ♥ Broccoligratäng med kokt potatis

### TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Tex-Mex soppa med sojafärs, potatis och majs, fullkornsbröd, ost,

### FREDAG

- ♥ Kycklingkorv med potatismos och gurkmajonnäs
- ♥ Sojakorv med potatismos och gurkmajonnäs



SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*