

# meny

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### MENY VECKA 44

#### MÅNDAG

- ♥ Köttbullar med makaroner, gräddsås
- ♥ Falafel med bulgur och myntayoghurt
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

#### TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Krämig champinjonsoppa, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Ostgratinerad Broccoligratäng med kokt potatis, tomat- och linssallad
- ♥ Mellanmål: 1 st korv med bröd, ost, frukt

#### ONSDAG

- ♥ Helstekt lax med kokt potatis, dillcrème
- ♥ Indisk linsgryta med kardemumma samt ris
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, frukt

#### TORSDAG

- ♥ Helstekt fläskytterfilé med ris och krämig tomatsås
- ♥ Blomkålscurry med kikärter och ris
- ♥ Mellanmål, Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

#### FREDAG

- ♥ Köttfärlasagne
- ♥ Vegetarisk lasagne med röda linser, keso och spenat
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



by sodexo\*

# MENY

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### VECKA 45

#### MÅNDAG

- ♥ Gulaschgyta med paprika och kummin, serveras med ris
- ♥ Bönragu med paprika, kummin, serveras med ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

#### TISDAG

- ♥ Spaghetti Carbonara med kyckling och bacon
- ♥ Spaghetti med krämig tomatsås och tofu
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

#### ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Matig sojafärssoppa med majs, paprika och potatis, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Rotfruktsgratäng med fetaost samt bönsallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, fullkornsbröd, ost, morotsbit

#### TORSDAG

- ♥ Fisk Björkeby (ströbröd, lök, kryddor) kokt potatis, citroncrème
- ♥ Kikärtspytt med grönsaker och örtcrème
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

#### FREDAG

- ♥ Nötfärsbiffar med kokt potatis, gräddsås, lingonsylt
- ♥ Risotto med champinjoner och parmesan
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, kaviar, morotsbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### MENY VECKA 46

#### MÅNDAG

- ♥ Kyckling Tandoori gryta (Indisk krydda) med ris
- ♥ Morotsbollar med gul couscous och ingefärs crème
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

#### TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa med fullkornsbröd, ost & frukt
- ♥ Nasi Goreng med grönsaker, sojaböner, ananas samt sweetchili dipp
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

#### ONSDAG

- ♥ Fransk fiskgryta med lax, sej, fänkål, saffran, serveras med potatis och aioli
- ♥ Potatisbullar med lingonsylt och keso
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

#### TORSDAG

- ♥ Ugnstekt kassler med rostad potatis och BBQ-sås
- ♥ Polenta med saltorkade tomater och fetaost samt grönsaks couscous
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt, sylt, ost, morotsbröd, fruktbit

#### FREDAG

- ♥ Pasta med köttfärssås
- ♥ Pasta med sojafärssås
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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

## SMÅKLIG MÅLTID



# meny

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### MENY VECKA 47

#### MÅNDAG

- ♥ Chili con Carne med ris
- ♥ Chili sin carne (sojafärs) med ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

#### TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Broccolisoppa, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Ostgratinerad aubergine, couscous och tomatdipp
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

#### ONSDAG

- ♥ Italiensk fiskgratäng med tomatsås och mozzarella, potatismos
- ♥ Nudelwok med grönsaker och tofu samt sweet chilisås
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

#### TORSDAG

- ♥ Kokt korv med mos och gurkmajonnäs
- ♥ Sojakorv med potatismos och gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

#### FREDAG

- ♥ Tacobuffé (köttfärs, ris, nachos, majs, ost, salsa),
- ♥ Vegetarisk Tacobuffé (sojafärs, ris, nachos, majs, ost, salsa)
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, morotsbröd, fruktbit

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

SMÅKLIG MÅLTID!

