

# MENY

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### MENY VECKA 12

#### MÅNDAG

- ♥ Spaghetti Carbonara med kyckling och bacon
- ♥ Falafel, kryddig tomatsås, ris, myntayoghurt
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

#### TISDAG

- ♥ Helstekt laxfilé med kokt potatis och Sauce Verte
- ♥ Pizza med champinjoner, tomat, ost, kikärtssallad
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

#### ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa med fullkornsbröd, ost, pastasallad, frukt
- ♥ Ost & broccolipaj, lins och tomatsallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

#### TORSDAG

- ♥ Köttfärsolasagne
- ♥ Sojafärsolasagne
- ♥ Mellanmål: 1st korv med bröd, ost, frukt

#### FREDAG

- ♥ Helstekt fläskytterfilé med rostad klyftpotatis och bearnaisesås
- ♥ Nasi Goreng med grönsaker, sojabönor, ananas, sweet-chilicréme
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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



SMAKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### MENY VECKA 13

#### MÅNDAG

- ♥ Kebabgryta med ris och yoghurtsås
- ♥ Grönsaksbullar med örtslungad spaghetti, riven ost (ny rätt)
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

#### TISDAG

- ♥ Pestogratinerad Torskfilé med smörslungad potatis och tomatsås (ny rätt)
- ♥ Nudelwok med quorn, grönsaker och sweetchili
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, polarbröd, fruktbit

#### ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Ostgratinerad makaronigratäng med sojafärs
- ♥ Dhal (Indisk linsgryta med kokosmjölk, kanel, ingefära), ris
- ♥ Mellanmål: 2 st pannkaka, sylt, leverpastej, fruktbit

#### TORSDAG

- ♥ Påskbuffé
- ♥ Vegetarisk påskbuffé
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

#### FREDAG (LÅNGFREDAG)

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



SMÅKLIG MÅLTID!



# MENY

LIDINGÖ ÄGGFRI

MENY VECKA 14

## MÅNDAG (ANMÅNDAG PÅSK)

### TISDAG

- ♥ Nötkorv Stroganoff med ris
- ♥ Sojakorv Stroganoff med ris
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

### ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatisbullar, kryddigt bönfräs, sylt
- ♥ Blomkålscurry med kikärter och ris
- ♥ Mellanmål: 1 st korv med bröd, ost, frukt

### TORSDAG

- ♥ Krämig laxsoppa, fullkornsbröd, ost, pastasallad, frukt
- ♥ Pasta med röd pesto på solroskärnor och saltorkade tomater, zucchini och fetaost
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

### FREDAG

- ♥ Pannbiffar, potatismos, gräddsås, lingonsylt
- ♥ Grönsaksbiffar med bulgurpytt och kryddig paprikacrème
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# MENY

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### VECKA 15

#### MÅNDAG

- ♥ Kyckling i currysås med ris
- ♥ Grönsakspytt med vitlöksrostade kikärtor, serveras med babaganousch (aubergineröra)
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

#### TISDAG

- ♥ Tacobuffé (köttfärs, tortillabröd, nachos, majs, tomat, ost, salsa)
- ♥ Vegetarisk Tacobuffé (sojafärs, tortillabröd, nachos, majs, tomat, ost, salsa)
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, polarbröd, fruktbit

#### ONSDAG

- ♥ Fisk Björkeby (sej) ströbrödsöverbakad med örter, kokt potatis, citroncrème
- ♥ Spenat & ost polentakaka, tomat och rödlökssallad
- ♥ Mellanmål: 2 st pannkaka, sylt, leverpastej, fruktbit

#### TORSDAG

- ♥ Pasta med köttfärssås
- ♥ Pasta med sojafärssås
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

#### FREDAG GRÖN DAG

- ♥ Broccolisoppa, pannkaka, sylt, frukt
- ♥ Rotfruktsgratäng med grillade grönsaker och fetaost, bönsallad
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, leverpastej, ost, grönsaksbit

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



SMAKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# MENY

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### MENY VECKA 16

#### MÅNDAG

- ♥ Pasta med skinksås och riven ost
- ♥ Pasta med grön ärtpesto, grillade grönsaker, riven ost
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

#### TISDAG

- ♥ Ugnstekt kyckling med solgul bulgur och chilimajonnäs
- ♥ Fyllt paprika med ris, fetaost, oliver och tomatsås
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

#### ONSDAG

- ♥ Laxpanetter med potatis och dillmajonnäs
- ♥ Risotto med champinjoner, lök, vita bönor och örter
- ♥ Mellanmål: 1 st korb med bröd, ost, frukt

#### TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Tacokryddad sojafärssoppa, fullkornsbröd, ost och frukt, salladsbuffé
- ♥ Rödbetsbiff med Pilaffris och basilikacrème
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

#### FREDAG

- ♥ Varmkorv med potatismos och gurkmajonnäs
- ♥ Sojakorb med potatismos och gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



# MENY

## LIDINGÖ ÄGGFRI

### MENY VECKA 17

#### MÅNDAG

- ♥ Biff Stroganoff med ris
- ♥ Bön Stroganoff med ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

#### TISDAG

- ♥ Fiskgratäng, (sej) med vitvinssås och sparris, kokt potatis
- ♥ Lins och pumpagryta med ris
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, polarbröd, fruktbit

#### ONSDAG

- ♥ Nasigoreng med kyckling och grönsaker
- ♥ Broccoligratäng med kokt potatis
- ♥ Mellanmål: 2 st pannkaka, sylt, leverpastej, fruktbit

#### TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Krämig tomatsoppa, pannkaka, sylt och frukt
- ♥ Vegetarisk Moussaka
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

#### FREDAG

- ♥ Tacogratäng (köttfärs, pasta, ost, grädde)
- ♥ Vegetarisk Tacogratäng (Quorn, pasta, ost, grädde)
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, leverpastej, ost, grönsaksbit

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



SMÅKLIG MÅLTID!

