

MENY

LIDINGÖ MENY VECKA 18

MÅNDAG

- ♥ Fiskburgare med lax, smörslungad potatis, tomatsås
- ♥ Falafel med kryddig tomatsås, ris
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG

ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa med fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Grönsaksbiffar med cuoscous tabbouleh, tomat och rödlökssallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

TORSDAG

- ♥ Spaghetti med kyckling, bacon och champinjoner
- ♥ Spaghetti med Quorn, zucchini, purjolök och champinjoner
- ♥ Mellanmål: 1st korv med bröd, ost, frukt

FREDAG

- ♥ Köttfärslimpa, gräddsås, kokt potatis, lingonsylt
- ♥ Nudelwok med tofu, grönsaker och sweet-chilisås
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



MENY

LIDINGÖ MENY VECKA 19

MÅNDAG

- ♥ Nöt korv Stroganoff med ris
- ♥ Sojakorv Stroganoff med ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Tomatsoppa med makaroner, fullkornsbröd, pålägg, frukt
- ♥ Pasta med ostsås och färska champinjoner
- ♥ Mellanmål: 2 st pannkaka, sylt, leverpastej, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Pizza Mexikana med köttfärs, majs och ost
- ♥ Pizza Mexikana med sojafärs, majs och ost
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, polarbröd, fruktbit

TORSDAG

FREDAG

- ♥ Hokifilé med citronpesto, dillslungad potatis och tomatsås
- ♥ Stekt ris grönsaker, ägg och plommonsås
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



Temavecka Mindful Eating

Måndag

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

Tisdag

- Vegobullar serveras med marinarasås & fullkornspasta
- Yoghurt marinerad kyckling serveras med quinoa & bakad tomat

Onsdag

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

Torsdag

- Matvete & kikärtsgröta med spenat
- Karibisk fläsk med rostad sötpotatismos & chimichurri

Fredag *Grön dag*

- Kål och-sojafärsfylld zucchini med chilirostad potatis samt tomatås
- Majssoppa med kokosmjölk och citrongräs, limeyoghurt, grekiskt lantbröd med hummus, frukt



Uppskatta din måltid, före, under samt efter du avnjutit din måltid

meny

LIDINGÖ MENY VECKA 21

MÅNDAG

- ♥ Pasta med skinksås och riven ost
- ♥ Pasta med röd pesto på solroskärnor, grillade grönsaker, riven ost
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Het kycklingpanna med paprika, lök och tomatsås, serveras med vildrisblandning
- ♥ Het tofupanna med paprika, lök och tomatsås, serveras med vildrisblandning
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Mexikansk potatislåda med sojafärs, bönor och chili,
- ♥ Blomkålscurry med kikärter och ris
- ♥ Mellanmål: 1 st korv med bröd, ost, frukt

TORSDAG

- ♥ Krämig fisksoppa med lax, torsk, fänkål och dill, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Fransk grönsaksgryta med ärtor, kronärtskocka, potatis och tomat
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

FREDAG

- ♥ Helstekt fläskytter med potatisgratäng och rödvinssås
- ♥ Rödbetsbiffar 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



meny

LIDINGÖ VECKA 22

MÅNDAG

- ♥ Kyckling i currysås med ris
- ♥ Morotsbullar med currysås och ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

TISDAG

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

ONSDAG

- ♥ Fisk Björkeby (sej) ströbrödsöverbakad med örter, kokt potatis, citroncrème
- ♥ Polentakaka med parmesan och saltorkade tomater, linssallad
- ♥ Mellanmål: 2 st pannkaka, sylt, leverpastej, fruktbit

TORSDAG

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

FREDAG GRÖN DAG

- ♥ Broccolisoppa, fullkornsbröd, pålägg, frukt
- ♥ Moussaka med zucchini, aubergine och potatis
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, leverpastej, ost, grönsaksbit

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

SMAKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ MENY VECKA 23

MÅNDAG

- ♥ Chili con carne med ris
- ♥ Chili sin carne (sojafärs) med ris
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG

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

ONSDAG



TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Vegetarisk lasagne
- ♥ Jambalaya med bönor, grönsaker och tofu
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

FREDAG

- ♥ Fläskkarré, gräddsås, kokt potatis, äppelmos
- ♥ Broccolimedaljonger, couscous, chiliaioli
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!
LIDINGÖ



meny

MENY VECKA 24

MÅNDAG

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

TISDAG

- ♥ Fiskgratäng, (torsk) 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

- ♥ Tex-Mex soppa med sojafärs, potatis och majs, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Risotto med champinjoner och babyspenat
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

FREDAG

- ♥ Varmkorv med potatismos och gurkmajonnäs
- ♥ Sojakorv med potatismos och gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, leverpastej, ost, grönsaksbit

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



SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo**