

meny

LIDINGÖ MENY VECKA 25

MÅNDAG

- ♥ Köttbullar med makaroner och gräddsås **1**
- ♥ Falafel med kryddig tomatsås och ris **1**
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa med fullkornsbröd, ost & frukt
- ♥ Kikärtgryta med aubergine och fetaost samt ris
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Pocherad laxfilé med kokt potatis och dillmajonnäs
- ♥ Grönsaksbiffar med couscous, tomat och rödlökssallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

TORSDAG

- ♥ Midsommarbuffé
- ♥ Vegetarisk Midsommarbuffé
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

FREDAG MIDSOMMARAFTON

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



SMÅKLIG MÅLTID!



by sodexo*

meny

LIDINGÖ MENY VECKA 26

MÅNDAG

- ♥ Nöt korv Stroganoff med ris **0,5**
- ♥ Sojakorv Stroganoff med ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Sprödbakad fiskfilé med kokt potatis och remouladsås **1**
- ♥ Stekt aubergine med bulgur och paprikacrème
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Flygande Jakob (Kyckling, bacon, banan, grädde, chilisås,) ris
- ♥ Wok på risnudlar, tofu, grönsaker och sweet-chilisås
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Tomatsoppa med makaroner, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Indisk linsgryta med kademumma och blomkål, serveras med ris
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, morotsbröd, fruktbit

FREDAG

- ♥ Chili con carne och ris
- ♥ Chili sin carne (sojafärs) och ris
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ MENY VECKA 27

MÅNDAG

- ♥ Pasta med skinksås och riven ost **0,5**
- ♥ Pasta med röd pesto på solroskärnor, grillade grönsaker, riven ost
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Asiatisk kycklingryta (kokosmjölk, minimajs, bambuskott, vattenkastanjer) och ris
- ♥ Asiatisk tofugryta (kokosmjölk, minimajs, bambuskott, vattenkastanjer) och ris
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatisbullar, keso, lingonsylt **1**
- ♥ Blomkålscurry med kikärter och ris
- ♥ Mellanmål, Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

TORSDAG

- ♥ Krämig fisksoppa med lax, torsk, fänkål och dill, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Bulgursallad med soltorkade tomater, oliver, fetaost, rostade pumpafrön samt örtdressing
- ♥ Mellanmål: 1 st korv med bröd, ost, frukt

FREDAG

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

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



SMÄKLIG MÅLTID



by *sodexo**