

meny

LIDINGÖ MENY VECKA 36

MÅNDAG

- ♥ Marockansk köttfärsgräta med aubergine samt bulgur
- ♥ Marockansk sojafärsgräta med aubergine samt bulgur
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Panerad laxburgare, kokt potatis, dillcrème **1**
- ♥ Fyllt paprika med ris, fetaost, oliver och tomatsås
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Ugnstekt kyckling med pilaffris och chilimajonnäs
- ♥ Honungsrostade rotfrukter med pilaffris och chilimajonnäs
- ♥ Mellanmål, Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Jambalaya, kreolsk risrätt med grönsaker och bönor
- ♥ Mellanmål: 1 st korv med bröd, ost, frukt

FREDAG

- ♥ Helstekt fläskytterfilé, BBQ-sås, klyftpotatis
- ♥ Grönsaksfräs med tofu, BBQ-sås, klyftpotatis
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar



SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ MENY VECKA 37

MÅNDAG

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

TISDAG

- ♥ Fiskgratäng med vitvinssås och dill, kokt potatis
- ♥ Lins och pumpagryta med bulgur
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Nasigoreng med kyckling och grönsaker
- ♥ Nasigoreng med Tofu och grönsaker
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Tex-Mex soppa med sojafärs, potatis och majs, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Risotto med champinjoner och babyspenat
- ♥ Mellanmål: 2 st pannkaka, sylt, medvurst, fruktbit

FREDAG

- ♥ Köttfärsruta med klyftpotatis, brunsås
- ♥ Grönsaksbiff med klyftpotatis och kall örtsås **1**
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, morotsbröd, fruktbit



SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ MENY VECKA 38

MÅNDAG

- ♥ Köttbullar med makaroner och gräddsås **1**
- ♥ Falafel med couscous och vitlöksyoghurt **1**
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG GRÖN DAG

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

ONSDAG

- ♥ Spenatgratinerad laxfilé med kokt potatis och citronsås
- ♥ Grillade grönsaker med couscous, tomat och rödlökssallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

TORSDAG

- ♥ Fransk kycklinggryta med purjolök, champinjoner, dragon och senap samt ris
- ♥ Nudelwok med grönsaker, tofu och sweet chili
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt, sylt, ost, morotsbröd, fruktbit

TORSDAG

- ♥ Kycklingkorv med potatismos och gurkmajonnäs **1**
- ♥ Sojakorv med potatismos och gurkmajonnäs **1**
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ MENY VECKA 39

MÅNDAG

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

TISDAG

- ♥ Sejfilé med grillade grönsaker (paprika, tomat, lök, majsströbröd) med kokt potatis och remouladsås
- ♥ Stekt aubergine med bulgur och paprikacrème
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Ugnstekt kyckling med rostad potatis och tzatziki
- ♥ Pasta med krämig ratatouille och vita bönor
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Krämig champinjonsoppa, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Indisk linsgryta med kadmamma och blomkål, serveras med couscous
- ♥ Mellanmål: 2 st pannkaka, sylt, medvurst, fruktbit

FREDAG

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

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

SMÅKLIG MÅLTID!

