

# meny

## LIDINGÖ MENY VECKA 40

### MÅNDAG

- ♥ Kebabgryta med tomat och ris
- ♥ Böngryta med tomat och ris
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

### TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatisbullar, chilifrästa bönor, lingonsylt
- ♥ Blomkålscurry med kikärter och ris
- ♥ Mellanmål, Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

### ONSDAG

- ♥ Pasta med köttfärssås
- ♥ Pasta med sojafärssås
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, frukt

### TORSDAG

- ♥ Krämig fisksoppa med lax, sej, fänkål och dill, aioli, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Quornpytt med grillade grönsaker och paprikadipp
- ♥ Mellanmål: 1 st korv med bröd, ost, frukt

### FREDAG

- ♥ Helstekt fläskytterfilé med klyftpotatis och skysås
- ♥ Honungs stekta rotfrukter (palsternacka, morötter, rödbetor, rotselleri) matvete och grön ärthummus
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ TEMAVECKA 41

### MÅNDAG

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

### TISDAG *TEMADAG COLORFUL INDIA*

- ♥ Chicken Biryani- Kryddig yoghurtmarinerad kyckling med saffransris, serveras med Kachumber Raita (gurkyoghurt)
- ♥ Kofta curry – Potatis och fetaostbiffar, serveras med saffransris och Onion Laccha (Löksallad)
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

### ONSDAG *TEMADAG COLORFUL INDIA*

- ♥ Indisk tomatsoppa med röda linser, ingefära, och kokosmjölk, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Vegetarisk Korma (koriander, spiskummin, kademumma) med kikärtor, blomkål, och spenat serveras med ris
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, fullkornsbröd, ost, morotsbit

### TORSDAG *TEMADAG COLORFUL INDIA*

- ♥ Masala Fried Fish – Stekt Masalamarinerad fisk, serveras med Onion rice (lökris) och äppel- och curry dressing
- ♥ Palak Paneer – gryta på spenat, koriander, Garam Masala och fetaost. Serveras med basmatiris
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

### FREDAG *TEMADAG COLORFUL INDIA*

- ♥ Indisk köttfärsfräs med ris, curry, vitkål och morötter, serveras med yoghurtklick
- ♥ Indisk sojafärsfräs med ris, curry, vitkål och morötter, serveras med yoghurtklick
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, kaviar, morotsbitar

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

## SMÅKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ

### MENY VECKA 42

#### MÅNDAG

- ♥ Gulaschgryta med paprika, serveras med ris
- ♥ Grönsaksbiffar serveras med ris och yoghurtsås **1**
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

#### TISDAG GRÖN DAG

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

#### ONSDAG

- ♥ Laxburgare med kokt potatis och dillmajonnäs
- ♥ Quornragu med rotfrukter, dragon samt bulgur
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

#### TORSDAG

- ♥ Ugnstekt kyckling med rostad potatis och bearnaisesås
- ♥ Grönsaksschnitzel med rostad potatis och bearnaisesås
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt, sylt, ost, morotsbröd, fruktbit

#### FREDAG

- ♥ Krämig Makaronigratäng med köttfärs och ost
- ♥ Krämig Makaronigratäng med sojafärs och ost
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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

SMAKLIG MÅLTID



# MENY

LIDINGÖ

VECKA 43

## MÅNDAG

- ♥ Pasta med skinksås och riven ost
- ♥ Pasta med krämig tomatsås och Quorn
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

## TISDAG

- ♥ Tacobuffé (köttfärs, ris, nachos, majs, ost, salsa)
- ♥ Vegetarisk Tacobuffé (sojafärs, ris, nachos, majs, ost, salsa)
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

## ONSDAG

- ♥ Fisk Björkeby (ört- och ströbrödsöverbakad sej), kokt potatis, citroncrème
- ♥ Nudelwok med grönsaker och tofu samt sweet chilisås
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

## TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Broccolisoppa, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Ostgratinerad aubergine, couscous och tomatdipp
- ♥ Mellanmål: 2 st pannkaka, sylt, leverpastej, fruktbit

## FREDAG

- ♥ Grekisk köttfärslimpa med oliver, serveras med couscous och tomatsås
- ♥ Fyllt paprika med linser, spenat och fetaost, couscous och tomatsås
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, morotsbröd, fruktbit

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

SMÅKLIG MÅLTID!



by sodexo\*