

# meny

## LIDINGÖ

### MENY VECKA 44

#### MÅNDAG

- ♥ Köttbullar med makaroner, brunsås
- ♥ Falafel med bulgur och myntayoghurt
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

#### TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Krämig champinjonsoppa, pannkaka med sylt
- ♥ Ostgratinerad Broccoligratäng med kokt potatis, tomat- och linssallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, polarbröd, ost, ägg, kaviar, morotsbit

#### ONSDAG

- ♥ Helstekt lax med kokt potatis, dillcrème
- ♥ Indisk linsgryta med kardemumma samt ris
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, frukt

#### TORSDAG

- ♥ Helstekt fläskytterfilé med ris och krämig tomatsås
- ♥ Blomkålscurry med kikärter och ris
- ♥ Mellanmål: 1 st korv med bröd, ost, frukt

#### FREDAG

- ♥ Köttfärlasagne
- ♥ Vegetarisk lasagne med röda linser, keso och spenat
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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



SMAKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# meny

## LIDINGÖ VECKA 45

### MÅNDAG

- ♥ Gulaschryta med paprika och kummin, serveras med ris
- ♥ Bönragu med paprika, kummin, serveras med ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

### TISDAG

- ♥ Spaghetti Carbonara med kyckling och bacon
- ♥ Spaghetti Carbonara med Quorn
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

### ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Matig sojafärssoppa med majs, paprika och potatis, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Rotfruktsgratäng med fetaost samt bönsallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, fullkornsbröd, ost, morotsbit

### TORSDAG

- ♥ Fisk Björkeby (ströbröd, lök, kryddor) kokt potatis, citroncrème
- ♥ Kikärtspytt med grönsaker och örtcrème
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

### FREDAG

- ♥ Nötfärsjärpar med kokt potatis, gräddsås, lingonsylt
- ♥ Risotto med champinjoner och parmesan
- ♥ Mellanmål: Fruktsmoothie, ost, kaviar, morotsbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ

### MENY VECKA 46

#### MÅNDAG

- ♥ Kyckling Tandoori gryta (Indisk krydda) med ris
- ♥ Morotsbollar med gul couscous och ingefärs crème
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

#### TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa, pannkaka med sylt
- ♥ Nasi Goreng med grönsaker, sojabönor, ananas samt sweetchili dipp
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

#### ONSDAG

- ♥ Fransk fiskgryta med lax, sej, fänkål, saffran, serveras med potatis och aioli
- ♥ Potatisbullar med bönröra, lingonsylt och keso
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, polarbröd, ost, ägg, kaviar morotsbit

#### TORSDAG

- ♥ Ugnstekt kassler med rostad potatis och BBQ-sås
- ♥ Ugnstekt Quorn med rostad potatis och BBQ-sås
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt, sylt, ost, morotsbröd, fruktbit

#### FREDAG

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

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

## SMÅKLIG MÅLTID



# meny

LIDINGÖ

VECKA 47

## MÅNDAG

- ♥ Chili con Carne med ris
- ♥ Chili sin carne (sojafärs) med ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

## TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Broccolisoppa, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Ostgratinerad aubergine, couscous och tomatdipp
- ♥ Mellanmål: Polarbröd, ost, leverpastej, fruktbit

## ONSDAG

- ♥ Italiensk fiskgratäng med tomatsås och mozzarella, potatismos
- ♥ Nudelwok med grönsaker och tofu samt sweet chilisås
- ♥ Mellanmål: Skinka, ost, fullkornsbröd, grönsaksbit

## TORSDAG

- ♥ Kokt korv med mos och gurkmajonnäs
- ♥ Sojakorv med potatismos och gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, fullkornsbröd, ost, morotsbit

## FREDAG

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

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

SMÅKLIG MÅLTID!



by sodexo\*