

meny

LIDINÖ ÄGGFRI

MENY VECKA 46

MÅNDAG

- ♥ Köttbullar med gräddsås, kokt potatis, lingonsylt
- ♥ Broccolibiff med couscoussallad och tzatziki
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG

- ♥ Ugnstekt laxfilé med kokt potatis och dillcrème
- ♥ Pizza med sojafärs och ost
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG

- ♥ Kyckling Tandoori med ris och myntayoghurt
- ♥ Pasta Pesto på solroskärnor, bönor och grillade grönsaker
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Vegetarisk Minestrinesoppa, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Ostgratinerad potatislåda med sojafärs
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Helstekt fläskytterfilé med choronsås (bearnaise med chilisås), rostad kulpotatis
- ♥ Röd linsgryta med quinoa
- ♥ Mellanmål: Smoothie, skinka, frukt och grönsaksbitar

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

SMAKLIG MÅLTID!



by *sodexo**

meny

LIDINGÖ ÄGGFRI

MENY VECKA 47

MÅNDAG

- ♥ Nötkorv stroganoff med ris, saltgurka
- ♥ Bön stroganoff med ris, saltgurka
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgrot med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG

- ♥ Pastagrätäng på grekisk vis (köttfärs, fetaost, oliver)
- ♥ Grönsaksbiff med pepparrotscréme, kokt potatis
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG

- ♥ Torsk Björkeby, tomatsås, ris
- ♥ Sojafärsfylld paprika med ris och örtcrème
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Broccolisoppa, fullkornsbröd, ost, frukt, pastasallad
- ♥ Risotto med saltorkad tomat, fetaost och olivröra
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Spaghetti med köttfärssås
- ♥ Spaghetti med champinjonsås och linser
- ♥ Mellanmål: Smoothie, rökt skinka, frukt och grönsaksbitar

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



SMAKLIG MÅLTID!



by *sodexo**

meny

LIDINGÖ ÄGGFRI

MENY VECKA 48

MÅNDAG

- ♥ Pasta med ost och skinksås
- ♥ Pasta med ostsås, svarta bönor och grönsaker
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt med sylt, messmör, paprika och fruktbitar

TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Vegetarisk Tacobuffé med sojafärs och tillbehör
- ♥ Honungsstekta rotfrukter med rostade solroskärnor, linssallad och fetaostcrème
- ♥ Mellanmål: Kockt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

ONSDAG

- ♥ Pasta med saffran, lax, dill och fänkål
- ♥ Grönsakswok med sojafärs, serveras med ris
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG

- ♥ Matig kycklingsoppa med potatis, grönsaker, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Broccoli och blomkålsgratäng, kokt potatis
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, kaviar, frukt och morotsbitar

FREDAG

- ♥ Köttfärslasagne
- ♥ Sojafärslasagne
- ♥ Mellanmål: Smoothie, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ ÄGGFRI VECKA 49

TEMAVECKA: " SOUTHERN WESTERN"

MÅNDAG

- ♥ Mustig Biff Chiligräta med kakao serveras med ris och syrad rödlök
- ♥ Bean Chili Stew (Kryddig böngryta) serveras med ris och syrad rödlök
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG

- ♥ Överbakad torskfilé med Creole-krydda (amerikansk kryddblandning) och majsströbröd, serveras med "Dirty potatoes" (ostgratinerade potatisar) samt chilialioli
- ♥ Rostad pumpagryta med "Arros Negro" (vildrisblandning)
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG GRÖNDAG

- ♥ Köttfärsoppa "Texas style" med majs, ancho chili och friterad tortillabröd
- ♥ Spenat och cheddarostgratinerad sötpotatis, "cornrelish" (majssalsa) med avokado
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG

- ♥ Honungsglaserade revbensspjäll, BBQ-sås, klyftpotatis, Cole-slaw
- ♥ Macaroni and Cheese med mustig tomat & linssås
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Kycklingfajitas (mexikansk kycklingrätt med tortillabröd, rödlök och paprika) serveras med ris, ost och salsa på mango, tomat och avokado
- ♥ Bönfajitas med med tortillabröd, rödlök och paprika, serveras med ris, ost och salsa på mango, tomat och avokado
- ♥ Mellanmål: Smoothie, ost, kaviar, frukt och grönsaksbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ ÄGGFRI MENY VECKA 50

MÅNDAG

- ♥ Chili con Carne me ris
- ♥ Chili sin Carne (sojafärs) med ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt med sylt, messmör, ost, tomat och äppelbitar

TISDAG

- ♥ Kyckling Korma (Kycklinggryta med indiska kryddor), serveras med bulgur
- ♥ Rödbetsbiff med rostad majs och fetaostcrème
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

ONSDAG LUCIA

- ♥ Laxsoppa, fullkornsbröd, ost, mandarin, lussebulle
- ♥ Risgrynsgröt, fullkornsbröd, ost, mandarin, lussebulle
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Pasta med krämig tomatsås, Quorn och spanska grönsaker
- ♥ Pytt i panna med sojafärs, rödbetor
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, kaviar, frukt och morotsbitar

FREDAG

- ♥ Köttfärslimpa med grönpepparsås, ugnstekt potatis
- ♥ Blomkålscurry med pumpa och ris
- ♥ Mellanmål: potatisbullar med sylt, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



by sodexo*

meny

LIDINGÖ ÄGGFRI MENY VECKA 51

MÅNDAG

- ♥ Gulaschgryta med nötkött, paprika och kokt potatis
- ♥ Gulaschgryta med bönor, paprika och ris
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Tomatsoppa med makaroner, fullkornsbröd, sylt, frukt, pastasallad
- ♥ Grönsakspaella med kikärter och örtcrème
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG

- ♥ Julbuffé
- ♥ Vegetarisk Julbuffé
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG

- ♥ Ugnstekt nöt falukorv med potatismos, gurkmajonnäs
- ♥ Ostgratinerad Zucchini, tomatsås, couscous
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Ugnsbakad sej med skirat smör och pepparrot, kokt potatis
- ♥ Falafel med grönsaksbulgur och vitlöksyoghurt
- ♥ Mellanmål: Smoothies, ost, kaviar, frukt och grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!

