

meny

LIDINÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 52

MÅNDAG

JULDAGEN

TISDAG

ANNANDAG JUL

ONSDAG

- ♥ Pasta med kyckling i dragon sås
- ♥ Ostgratinerad broccoli och blomkålsgratäng, kokt potatis
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Matig köttfärssoppa med potatis, paprika och majs, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Pastalåda med sojafärs
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Ugnstekt laxfilé, kokt potatis, kall örtsås
- ♥ Röd linsgryta med kokosmjölk, ris
- ♥ 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 1

MÅNDAG NYÅRSDAGEN

TISDAG

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

ONSDAG

- ♥ Torsk Björkeby, kokt potatis, citron och kapriscéme
- ♥ Bulgurspytt med, svarta bönor, saltorkad tomat, fetaost och olivröra
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Broccolisoppa, fullkornsbröd, ost, pastasallad, frukt
- ♥ Sojafärsfylld paprika med ris och citron och kapriscéme
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Spaghetti med köttfärssås
- ♥ Spaghetti med ärtpesto på solroskärnor, grillade grönsaker och fetaost
- ♥ Mellanmål: Smoothie, rökt skinka, frukt och grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



by sodexo*

meny

LIDINGÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 2

MÅNDAG

- ♥ Pasta med krämig skinksås och riven ost
- ♥ Pasta med krämig grönsakssås, svarta bönor och riven ost
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt med sylt, smör, paprika och fruktbitar

TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Vegetarisk Tacobuffé med sojafärs, nachos, ris, salsa, ost
- ♥ Honungsstekta rotfrukter med rostade solroskärnor, linsallad och fetaostcrème
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

ONSDAG

- ♥ Fransk fiskgryta med lax och sej, potatis och aioli
- ♥ Grönsakswok med bönor, ris och sweetchili
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG

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

FREDAG

- ♥ Helstekt benfri kotletrad, klyftpotatis och bearnaisesås
- ♥ Falafel med tomatsås och gyllengult grönsaksris
- ♥ Mellanmål: Smoothie, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 3

MÅNDAG

- ♥ Kebabgryta i tomatsås med ris, feferoni och en klick gräddfil
- ♥ Böngryta med tomat, spiskummin, kokt potatis
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG

- ♥ Sparrisgratinerad fiskgratäng på torsk, kokt potatis
- ♥ Moussaka med sojafärs
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa, pastasallad, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Rotsakspytt med kikärter och tomatdipp
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

TORSDAG

- ♥ Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis, lingonsylt
- ♥ Morotsbiff med stekt grönsaksris, vitlök och ingefärsyoghurt
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

FREDAG

- ♥ Pastagrätäng med makaroner, kyckling och curry
- ♥ Pastagrätäng med makaroner, bönor och curry
- ♥ Mellanmål: Smoothie, ost, kaviar, frukt och grönsaksbitar

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

SMAKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 4

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 fetaostcrème och stekt ris
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

ONSDAG

- ♥ Laxpanetter med kokt potatis och remouladsås
- ♥ Blomkålscurry med pumpa och ris
- ♥ Mellanmål: Smoothies, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Mexikansk soppa med sojafärs, potatis, majs, paprika, pastasallad, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Vegetarisk pytt i panna med kikärter, rödbetor
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, kaviar, frukt och morotsbitar

FREDAG

- ♥ Hamburgare med tillbehör, klyftpotatis
- ♥ Vegetariska hamburgare med tillbehör, klyftpotatis
- ♥ Mellanmål: Smoothies, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



by sodexo*

meny

LIDINGÖ

ÄGGFRI MENY VECKA 5

MÅNDAG

- ♥ Thailändsk fläskköttsgryta med kokosmjölk, limeblad och ris
- ♥ Vårullar med grönsaks couscous och sötsur sås
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Tomatsoppa med makaroner, pastasallad, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Grönsakspaella med kikärter och Grana Padano crème (ost crème)
- ♥ Mellanmål: Messmör. Rökt skinka, tomat och päronbitar

ONSDAG

- ♥ Marinerad ugnstekt kycklinglårfile, ris och tzatziki
- ♥ Örtstekt bulgur med sojafärs, grillade grönsaker, oliver och fetaost
- ♥ 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!



by sodexo*