

meny

LIDINGÖ ÄGGFRI

MENY VECKA 6

MÅNDAG

- ♥ Nötköttbullar med makaroner
- ♥ Falafel med myntayoghurt, makaroner
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Kyckling Tandoori gryta (indisk krydda) med ris
- ♥ Pytt i panna med kikärter, purjolök, rödbetor
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Överbakad sejfilé med solroskärnor, ströbröd, lök, och ost, kokt potatis
- ♥ Morotsbiffar, grönsaksris, tomat och mangosalsa
- ♥ Mellanmål: 1st korv med bröd, ost, frukt

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Vegetarisk Minestrone-soppa med vita bönor, pasta, majs, fullkornsbröd, ost, frukt,
- ♥ Ostgratinerad aubergine, ratatouille, lins och tomatsallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

FREDAG

- ♥ Helstekt fläskytterfilé med klyftpotatis och bearnaisesås
- ♥ Nasi Goreng med grönsaker, sojabönor, ananas, sweetchilicréme
- ♥ Mellanmål: Frukt smoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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

SMAKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ ÄGGFRI

MENY VECKA 7

MÅNDAG

- ♥ Pasta med krämig kalkonsås och riven ost
- ♥ Pasta med krämig grönsakssås, svarta bönor och riven ost
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Marinerad kycklingfilé med ugnstekt potatis och tzatziki
- ♥ Nudelwok (äggfria nudlar) med bönor, grönsaker och sweetchili
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, polarbröd, fruktbit

ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Sojafärs-lasagne
- ♥ Röd linsgryta med rotfrukter
- ♥ Mellanmål: 1st korv med bröd, ost, frukt

TORSDAG

- ♥ Laxsoppa, pastasallad, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Kikärtsgryta med saltorkade tomater
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

FREDAG

- ♥ Köttfärslimpa med gyllengul bulgur och BBQ-sås
- ♥ Broccolibiffar med ris och fetaostcrème
- ♥ Mellanmål: Frukt smoothie, leverpastej, ost, grönsaksbit

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



SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ ÄGGFRI

MENY VECKA 8

MÅNDAG

- ♥ Nöt korv Stroganoff med ris
- ♥ Bön Stroganoff med ris
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Italiensk fiskgratäng (Hoki), med tomatsås och mozzarella, kokt potatis
- ♥ Ostgratinerad zucchini, couscous, tomatsås
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatisbullar, kryddigt bönfräs, keso, sylt
- ♥ Blomkålscurry med kikärter och ris
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG

- ♥ Matig kycklingsoppa med potatis, majs, paprika, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Rotfruktslåda med röda linser och fetaost
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

FREDAG

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

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

SMÅKLIG MÅLTID!



MENY

LIDINGÖ ÄGGFRI

VECKA 9

MÅNDAG

- ♥ Kebabgryta med ris, yoghurtsås
- ♥ Böngröta med kummin, paprika, ris och yoghurtsås
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt, sylt, ost, smörgåsgurka, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Ört och färskostöverbakad laxfile, kokt potatis samt gul citronsås
- ♥ Pizza med champinjoner, tomat, ost samt kikärtssallad
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, polarbröd, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Tacobuffe (köttfärs, ris, tortillabröd, majs, tomat, ost, salsa)
- ♥ Vegetarisk Tacobuffe (sojafärs, ris, tortillabröd, majs, tomat, ost, salsa)
- ♥ Mellanmål: 1st korv med bröd, ost, frukt

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatis och purjolökssoppa, fullkornsbröd, ost, frukt, pastasallad
- ♥ Pastagrätäng med grillade grönsaker och fetaost, bönsallad
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

FREDAG

- ♥ Pannbiffar med bulgurpytt och kryddig paprikacrème
- ♥ Grönsaksbiffar med bulgurpytt och kryddig paprikacrème
- ♥ Mellanmål: Frukt smoothie, leverpastej, ost, grönsaksbit

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



SMAKLIG MÅLTID!



by sodexo*

meny

LIDINGÖ ÄGGFRI

MENY VECKA 10

MÅNDAG

- ♥ Chili con Carne med ris
- ♥ Chili sin Carne (linser och bönor) med ris
- ♥ Mellanmål: Mannagrynsgröt, äppelmos, kanel, medvurst, grönsaksbit

TISDAG

- ♥ Tomat och ostgratinerad nötkorv, potatismos
- ♥ Risotto med champinjoner, lök, vita bönor och örter
- ♥ Mellanmål: Ost, leverpastej, smörgåsgurka, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Panko överbakad fiskfilé (tosk) med asiatiska kryddor, ris, kall sås på curry, ingefära och äpple
- ♥ Fyllt paprika med ris, fetaost, oliver och tomatsås
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Gulaschkrydda sojafärssoppa (tomat, kummin, paprika, potatis) fullkornsbröd, ost och frukt, salladsbuffe
- ♥ Broccoli och blomkålsgratäng med kokt potatis
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, polarbröd, ost, morotsbit

FREDAG

- ♥ Pasta Carbonara
- ♥ Pasta med ärtpesto, grillade grönsaker och fetaost
- ♥ Mellanmål: Frukt smoothie, ost, skinka, grönsaksbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

LIDINGÖ ÄGGFRI MENY VECKA II

MÅNDAG

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

TISDAG

- ♥ Pasta med vitvinssås, lax och spenat, riven ost
- ♥ Linsgryta med spenat och fetaost samt bulgur
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, ost, polarbröd, fruktbit

ONSDAG

- ♥ Ugnstekt kyckling med wokgrönsaker och kall currymajonäs, ris
- ♥ Rödbetsbiff med Pilaffris och basilikacrème
- ♥ Mellanmål: 1st korv med bröd, ost, frukt

TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Tomatsoppa, fullkornsbröd, ost, frukt, pastasallad
- ♥ Vegetarisk Mousaka
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, fruktsallad, ost, kaviar, morotstbitar

FREDAG

- ♥ Tacogratäng (köttfärs, potatis, ost, grädde)
- ♥ Vegetarisk Tacogratäng
- ♥ Mellanmål: Frukt smoothie, leverpastej, ost, grönsaksbit

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



SMAKLIG MÅLTID!



by sodexo*