

# meny

## LIDINGÖ MENY VECKA 40

### MÅNDAG

- ♥ Köttbullar, makaroner, lingonsylt
- ♥ Falafel, grönsakscouscous, myntayoghurt
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

### TISDAG

- ♥ Kebabpytt med paprika, vitlöksyoghurt
- ♥ Pasta med ratatouille och riven ost
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

### ONSDAG

- ♥ Tomat och ostgratinerad kassler, potatissmos
- ♥ Tomat och ostgratinerad Quorn, potatissmos, gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

### TORSDAG **VINNARE ELEVKOCKTÄVLING 2017**

- ♥ Teddys Tortillalax med tortillabröd, ris och rosépepparcrème
- ♥ Grönsakswok med bönor, nudlar och sweetchili
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

### FREDAG **GRÖN DAG**

- ♥ Tacobuffé med sojafärs, nachos, ris och tillbehör
- ♥ Pasta med sojaböns carbonara
- ♥ Mellanmål: Smoothies, skinka, frukt och grönsaksbitar

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

SMAKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINÖ MENY VECKA 41

### MÅNDAG

- ♥ Biff Stroganoff, ris
- ♥ Bön Stroganoff, ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt med sylt, messmör, ost, tomat och äppelbitar

### TISDAG

- ♥ Ströbröds-överbakad sej, kokt potatis, dillcrème
- ♥ Pasta med röd pesto på solroskärnor, saltorkade tomter och röda linser, samt grillade grönsaker
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

### ONSDAG

- ♥ Ugnstekt kyckling, kall örtsås, ris
- ♥ Gratinerad aubergine med linser, spenat och fetaost, bulgur och tomatsås
- ♥ Mellanmål: smoothies, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

### TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Matig sojafärssoppa med potatis, paprika och majs, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Broccoli och blomkålsgratäng, kokt potatis
- ♥ Mellanmål: Smoothies, rökt skinka, frukt och grönsaksbitar

### FREDAG

- ♥ Hamburgare med tillbehör, klyftpotatis
- ♥ Risotto med spenat, Mozzarellaost, Quorn och grönsaker
- ♥ Mellanmål: Smoothies, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ MENY VECKA 42

### MÅNDAG

- ♥ Kyckling currygryta, ris
- ♥ Potatislåda med fetaost och spenat, bönratatouille
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

### TISDAG GRÖN DAG

- ♥ Lasagne med sojafärs
- ♥ Linsgryta med tomat, chili och tärnad potatis
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

### ONSDAG

- ♥ Lax och fisksoppa, pannkaka, sylt, frukt
- ♥ Pastagrätäng med basilika aubergine och oliver
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

### TORSDAG

- ♥ Spaghetti, köttfärssås
- ♥ Spaghetti, sojafärssås
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

### FREDAG

- ♥ Helstekt fläskkarré med kokt potatis och gräddsås
- ♥ Grekisk pytt med kikärter och fetaost
- ♥ Mellanmål: Smoothie, rökt skinka, frukt och grönsaksbitar

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



SMAKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ MENY VECKA 43

### MÅNDAG

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

### TISDAG

- ♥ Ugnstekt falukorv, potatismos, gurkmajonnäs
- ♥ Ugnstekt sojakorv, potatismos, gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

### ONSDAG GRÖN DAG

- ♥ Potatisbullar, bönsallad, lingonsylt
- ♥ Stekt aubergine med ris och tomatdipp
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

### TORSDAG

- ♥ Matig kycklingsoppa med paprika, majs och potatis, fullkornsbröd, ost, frukt
- ♥ Pastagrätäng med spenat och fetaost
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, kaviar, frukt och morotsbitar

### FREDAG

- ♥ Smörstekt Hoki i ugn, kokt potatis, dillmajonnäs
- ♥ Ostgratinerad zucchini, tomatsås, bulgur
- ♥ Mellanmål: Smoothie, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

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

SMÅKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ MENY VECKA 44

### MÅNDAG

- ♥ Chili con carne, ris
- ♥ Chili sin carne, ris (med sojafärs)
- ♥ Mellanmål: Havregrynsgröt med sylt, kokt medvurst, paprika och fruktbitar

### TISDAG

- ♥ Pasta med tomatsås, vitlök och skinka, riven ost
- ♥ Blomkålscurry med pumpa och ris
- ♥ Mellanmål: Messmör, rökt skinka, tomat och päronbitar

### ONSDAG GRÖNDAG

- ♥ Morotssoppa, pannkaka, sylt
- ♥ Zucchini och potatislåda med fetaost, tzatziki
- ♥ Mellanmål: Korv med bröd, gurka och bananbitar

### TORSDAG

- ♥ Laxpanetter, kokt potatis, dillcrème
- ♥ Tomat och bön ragu (haricotsverts, bönor, timjan), matvete
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, färskost, morot och fruktbitar

### FREDAG

- ♥ Köttfärslimpa, gräddsås, kokt potatis, lingonsylt
- ♥ Moussaka med sojafärs
- ♥ Mellanmål: Smoothie, ost, kaviar, frukt och grönsaksbitar

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

SMAKLIG MÅLTID!



# meny

## LIDINGÖ

### MENY VECKA 45

#### MÅNDAG

- ♥ Gulaschgryta, kokt potatis
- ♥ Gulaschgryta med bönor och ris
- ♥ Mellanmål: Grahamsgröt med sylt, messmör, ost, tomat och äppelbitar

#### TISDAG

- ♥ Kycklingkorv, hemgjord potatismos, gurkmajonnäs
- ♥ Grönsaksbiffar, pilaffbulgur, gurkmajonnäs
- ♥ Mellanmål: Kokt medvurst, färskost, gurka och bananbitar

#### ONSDAG

- ♥ Fisk Björkeby (ströbröd, lök, persilja smör), kokt potatis, örtcrème
- ♥ Nasigoreng med kikärter, ananas och bambuskott, paprika crème
- ♥ Mellanmål: Smoothie, kokt skinka, leverpastej, paprika och päronbitar

#### TORSDAG GRÖN DAG

- ♥ Pastagrätäng med mozzarella, saltorkad tomat och sojafärs
- ♥ Indisk grönsaksgryta med Quorn, matbanan kademumma och kanel, ris
- ♥ Mellanmål: Yoghurt, ost, kaviar, frukt och morotsbitar

#### FREDAG

- ♥ Benfri Kotlettrad med ugnstekt potatis och bearnaisesås
- ♥ Fyllt paprikahalva med ris, oliver och fetaost, tomatsås
- ♥ Mellanmål: potatisbullar med sylt, leverpastej, frukt och grönsaksbitar

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



SMÅKLIG MÅLTID!

