

Måndag v.1

ugnsbakad falukorv med tomat, lök och riven ost. Serveras med hemlagat potatismos och skånsk senap.

Veg

ugnsbakad sojakorv med tomat, lök och riven ost. Serveras med hemlagat potatismos och skånsk senap.

Tisdag

Spaghetti vegonese på röda linser, rotseller, morot, tomat och färsk basilika

Onsdag

Lättrimmad sejfilé med örtsås, vitlöksfrästa morötter och ångad potatis

Veg

Kikärtsbiffar med gräslök och färskost, citroncreme serveras med kryddigt matvete

Torsdag

Asiatisk fläskwok på strimlad karré med broccoli, röd curry, soja, ingefära och ostronsås samt basmatiris

Veg

Wokad tofu med broccoli, röd curry, soja, ingefära och ostronsås samt basmatiris.

Freitag

Rostad pumpasoppa med smak av chili, citron och syrad grädde serveras med nybakat bröd och pålägg.

Måndag v.2

Chicken Curry på kycklinglår med grönsaksris, äppelchutney och sirapsbakad vitkål

Veg

Quorn Curry med grönsaksris, äppelchutney och sirapsbakad vitkål

Tisdag

Lasagne på rökt skinka, spenat och tomatpesto

Veg

Lasagne på röda linser, spenat och tomatpesto

Onsdag

Chili sin carne med stora vita bönor, sojafärs, majs, rökt chili, gräddfil och basmatiris

Torsdag

Panko- och citronpanerad fiskfilé med kall rom- och gräslökssås samt ångad potatis

Veg

Indisk garam masala på butternut, gröna linser, spenat och blomkål

Fredag

Potatis- och purjolökssoppa smaksatt med jordärtskocka och rostad vitlök serveras med nybakat linsbröd och pålägg



Måndag V.3

Örtkryddad helstekt fläskhare med potatis- och rotfruktsgratäng samt grönpepparsås

Veg

Solrosbullar i krämig svampsås med potatis- och rotfruktsgratäng

Tisdag

Kokt torsk i ägg- och persiljesås med kokt potatis och ångade ärtor

Veg

ungersk gulasch på mifustrimlor med paprika, sötpotatis, mathavre och smetana

Onsdag

Wokade nudlar med krispiga grönsaker, böngroddar, tofu och ägg

Torsdag

Klassisk kålpudding på blandfärs och korngryn, serveras med rårörda lingon, pressgurka och gräddsås samt kokt potatis.

Veg

Kålpudding på soja och kidneyfärs med rårörda lingon, pressgurka och gräddsås

Freitag

Rostad rotfruktssoppa med vitlöksfräst svamp, nybakat bröd och pålägg

Veg

Rostad rotfruktssoppa med vitlöksfräst svamp, nybakat bröd och pålägg



Måndag V.4

Spaghetti Carbonara med nymald svartpeppar, rökt sidfläsk och parmesan

veg: Spaghetti Carbonara på svamp, havregrädde, misupasta och bladspenat

Tisdag

Skånsk kalops på högrev med inlagda rödbetor och kokt potatis

veg: Höstig sojakorv- och rotfruktsgryta med pepparrotscreme och kokt potatis

Onsdag

vegetarisk pizza med lins- och tomatsås färsk basilika, grönsaker toppad med vitlökscreme

Torsdag

Ärtpestobakad fiskfilé med kall sås på rostad paprika och kokt potatis

veg: Mungbönsplättar med japansk sojadipp och ugnsbakade rotfrukter

Fredag

Italiensk Minestrone med rostad vitlök, oregano, pasta och örtercreme.

Serveras med nybakat bröd, pålägg och salladsbuffé.

Måndag v.5

Grillad kyckling i indisk kryddig sås på tomat, lök, ingefära och vitlök. Serveras med basmatiris och myntayoghurt.

Veg: Grillad tofu i kryddig indisk sås. Serveras med basmatiris och myntayoghurt.

Tisdag

Köttfärs- och rotsakslimpa med löksås, ångad potatis och lingon.

Veg: Sojafärs- och rotsakslimpa med löksås, ångad potatis och lingon.

Onsdag

(Vegetarisk) medelhavspasta med rostad aubergine, tomat, kapris och lagrad ost.

Torsdag

Citronpankpanerad fiskfilé med kall dijonsås och citronsås och ärtor samt ångad potatis.

Veg: Ostpanerad rotselleri med kall dijonsås och citronsås och ärtor samt ångad potatis.

Freitag

Broccoli- och potatissoppa med gula linser, nybakat bröd, pålägg och frukt.



Måndag v.6

Krämig korvstroganoff med ekologiskt ris

Veg: Krämig sojakorvstroganoff med ekologiskt ris

Tisdag

Kycklingwok med krispiga grönsaker, soja och äggnudlar

Veg: Tofuwok med krispiga grönsaker, soja och äggnudlar

Onsdag

Fiskgratäng med räkor, purjolök, dill och hemlagat potatísmos

Veg: Getostgratinerad zucchini och färska rödbetor med pumpafrön och quinoatabbouleh

Torsdag

Vegetarisk ärtsoppa med pannkakor, rårörda bär och kanelbakade äpplen samt lättvispad grädde

Fredag

Sojafärsgulasch med gräddfil och nybakat lantbröd, hemlagad färskost samt salladsbuffé

Måndag v.7

Vegodag: Vegetarisk grönsakscurry med champinjoner, kikärtor, ingefära, kokos och lime samt ekologiskt ris.

Tisdag

Tagliatelle med sås på rökt skinka, grönpeppar och ädelost
Veg: Linslasagne med morot, spenat och saltorkad tomat

Onsdag

Pankopanerad fiskfilé med grön örtercreme, ångad potatis och rostade morötter

Veg:

Pankopanerad Tofu med grön örtercreme och ångad potatis

Torsdag

Grillad kycklingklubba med tzatziki, klyftpotatis och krispig broccoli

Veg:

Zucchini- och bönbiffar med tzatziki, klyftpotatis och krispig broccoli

Freitag

Basilikadoftande italiensk bondsoppa med nybakat bröd, pålägg och frukt. (förbered limporna till måndagen den här dagen)

Måndag v.8

Färslimpa á la Línström med löksky och ångad potatis samt gröna ärter.

Veg:

Grönsaksbiff á la Línström med löksky och ångad potatis samt gröna ärter.

Tisdag

Fiskgratäng med vitt vin, grädde, färsk dill och citroncest samt kokt potatis

Veg:

Kikärtbullar i nybakta pítabröd med färska grönsaker och två såser

Onsdag

Fullkornsspaghetti med Linsbolognese, ríven parmesan och färsk basilíka

Torsdag

Asiatisk fläskhare i kokosmjölk, rostad broccoli, blomkål och paprika samt ekologiskt rís

Veg:

Kikärtspytt med inlagda rödbetor och stekt ägg

Fredag

Grönärtssoppa med vitt vin, grädde och färska örter. Serveras med norrlandsröra, nybakat bröd och salladsbuffé