

MJÖLKPROTEINFRI KOST

Vecka 1

Måndag

UDDA VECKA

Alt 1

Isterband med skånsk potatis och rödbetor. Fruksallad med sojagrädde

Alt 2

Jambalaya med kyckling, tegelrökt skinka, räkor och chilimajonnäs. Jordgubbssorb

Tisdag

Alt 1

Dillkött med potatis, morot, pressgurka och potatis. Knäckig blåbärs- och persikopaj med sojagrädde

Alt 2

Laxpasta med spenat och zucchini. Exotisk fruktglass på kokosmjölk

Onsdag

Alt 1

Kryddiga kycklingfärsspett med tzatziki och klyftpotatis. Äppelkompott med rostad havre

Alt 2

Fiskgratäng med senap och pepparrot, potatismos och brytbönor. Bärkräm

Torsdag

Alt 1

Kyckling pad thai med broccoli. Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med soygurt

Alt 2

Skånsk kalops med persiljeslungad morot, rödbetor och potatis. Apelsinsoppa med aprikoser

Fredag

Alt 1

Thailändska fish cakes med sötsur dipp och ris. Smulpaj med ananas och kokos, sojagrädde med vanilj

Alt 2

Köttfärslimpa med bacon, rårörda lingon, skysås och potatis. Maräng med lingongrädde

Lördag

Alt 1

Gräddig kycklinggryta med citron, champinjoner och pasta. Vaniljpannacotta med rårörda bär

Alt 2

Bryggmästarbiff med potatis och brytbönor. Jordgubbssorbet

Söndag

Alt 1

Havets Wallenbergare med dillsmör, potatismos och ärtor. Toscapäron med sojavaniljgrädde

Alt 2

Fläskrullader, rödvinssky, potatis och blomkål. Bärkompott

MJÖLKPROTEINFRI KOST

Vecka 2

Måndag

JÄMN VECKA

Alt 1

Pasta med köttfärssås och kokt morot. Blåbärsyoghurt med kardemummacrumble

Alt 2

Kyckling i rostad paprikasås med pilaffris och broccoli. Havtornssorbet

Tisdag

Alt 1

Kålpudding med skysås, råörda lingon och potatis och morot. Knäckig blåbärs- och persikopaj med sojagrädde

Alt 2

Torsk med gröncurry, ris och wokade sockerärter. Bärkräm

Onsdag

Alt 1

Kycklingfajitas med het salsa och gräddfil. Äppelkompott med rostad havre

Alt 2

Salsiccia med fransk potatissallad och brytböner. Smoothie med blåbär

Torsdag

Alt 1

Mandelpanerad torsk med potatismos, citronsås och ärtor. Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med soygurt

Alt 2

Hemgjord gyros med bulgur, tzatziki och tomatsallad. Maräng med lingongrädde

Fredag

Alt 1

Ungersk gulaschgryta med ris och gräddfil. Smulpaj med ananas och kokos, sojagrädde med vanilj

Alt 2

Krämig italiensk kycklinggratäng med penne och broccoli. Mangosorbet

Lördag

Alt 1

Panerad fiskgratäng med potatis (gräddfilsås med bostongurka) och broccoli. Vaniljpannacotta med råörda bär

Alt 2

Fläksauté med örtsås, pressad potatis och morot. Bärkompott

Söndag

Alt 1

Majjogratinerad torsk med potatismos och brynta sockerärter med purjolök. Toscapäron med sojavaniljgrädde

Alt 2

Biff curry med raitasås, ris och ugnrostade rotfrukter. Apelsinsoppa med aprikoser