

SKONKOST

Vecka 1

Måndag

UDDA VECKA

Skonkost 1 Spenatsoppa med kokt ägg. Pannkaka med sylt

Skonkost 2 Ugnsbakad lax med ris, dillsås och ångkokta rotfrukter. Persika med saftsås

Tisdag

Skonkost 1 Frikadellar i tomatsås serveras med ris och välkokt blomkål. Smoothie med svart vinbär

Skonkost 2 Fransk fiskgryta med ris och rotfrukter. Exotisk fruktglass på kokosmjölk

Onsdag

Skonkost 1 Korv stroganoff serveras med ris och kokt morot. Bärkräm

Skonkost 2 Kycklinggryta med ris och persiljeslungade morötter. Äppelkompott

Torsdag

Skonkost 1 Pasta med köttfärssås och kokt morot. Apelsinsoppa med aprikoser

Skonkost 2 Ugnsbakad lax med ingefära och kokosmjölk serveras med ris och välkokt blomkål och morot. Jordgubbssorbet.

Fredag

Skonkost 1 Pocherad torsk med äggsås, kokt potatis och kokt morot. Blåbärsyoghurt

Skonkost 2 Köttfärslimpa med skysås, kokt potatis, lingongele och persiljeslungad morot. Inlagda päron med sojagrädde

Lördag

Skonkost 1 Spansk bondtortilla med ångkokta rotfrukter. Vaniljpannacotta med fruktsås

Skonkost 2 Örtstek kycklingfile serveras med ris, ångkokta rotfrukter och tomatsås. Exotisk fruktglass på kokosmjölk

Söndag

Skonkost 1 Havets Wallenbergare med dillsås och potatis och kokt morot. Bärkompott

Skonkost 2 Köttbullar med potatis, skysås, lingongele och morot. Mangosorbet

SKONKOST

Vecka 2

Måndag

JÄMN VECKA

Skonkost 1

Pasta med köttfärssås och kokt morot. Blåbärsyoghurt

Skonkost 2

Örtstek kycklingfile serveras med ris, ångkokta rotfrukter och tomatsås.
Havtornssorbet

Tisdag

Skonkost 1

Frikadellar i tomatsås serveras med ris och välkokt blomkål. Bärkräm

Skonkost 2

Pocherad torsk med dillsås, broccoli och potatismos. Persika med saftsås

Onsdag

Skonkost 1

Spansk bondtortilla med ångkokta rotfrukter. Äppelkompott

Skonkost 2

Köttbullar med potatis, skysås, lingongele och morot. Smoothie med blåbär

Torsdag

Skonkost 1

Asiatisk kycklingsoppa med stekt skalad zucchini. Pannkaka med sylt

Skonkost 2

Fransk fiskgryta med ris och rotfrukter. Blåbärsyoghurt

Fredag

Skonkost 1

Kycklingfärsspett serveras med ris, mynta- och limeyoghurt och ångkokta rotfrukter.
Svart vinbärssoppa

Skonkost 2

Havets Wallenbergare med dillsås och potatis och kokt morot. Mangosorbet

Lördag

Skonkost 1

Ugnstek kyckling med örtsås, potatismos och kokt morot. Exotisk fruktglass på kokosmjölk

Skonkost 2

Korv stroganoff med ris och kokt morot. Vaniljpannacotta med jordgubssås

Söndag

Skonkost 1

Köttfärslimpa med skysås, kokt potatis, lingongele och persiljeslungad morot.
Inlagda päron med sojagrädde

Skonkost 2

Pocherad torsk med äggsås, potatismos och kokt morot. Apelsinsoppa med aprikos