

VEGAN

Vecka 1

Måndag

UDDA VECKA

Vegankost 1 Bönpastasallad med kryddig svamp och pulled oumphsås serveras med marinerade gröna ärtor. Fruktsallad med sojagrädde

Vegankost 2 Chili sin carne med majs och ris. Smoothie med banan och choklad

Tisdag

Vegankost 1 Vegetarisk stroganoff med soja, ris och kokt morot. Knäckig blåbärs- och persikopaj med sojagrädde

Vegankost 2 Krämig italiensk vegogratäng med penne och broccoli. Exotisk fruktglass på kokosmjölk

Onsdag

Vegankost 1 Auberginecurry med tomat och kikärter och ris. Äppelkompott med kanelgrädde och rostad havre

Vegankost 2 Asiatiska färsbullar med nudelsallad och mangoraja. Bärkräm

Torsdag

Vegankost 1 Falafel med pilaffris, myntasås och broccoli. Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med soygurt

Vegankost 2 Stekt sojakorv med rouille (kall paprikasås) och grönsaksbulgur. Apelsinsoppa med aprikoser

Fredag

Vegankost 1 Wok med vegobitar, röda linser och kokosmjölk serveras risnudlar. Smulpaj med ananas och kokos, sojagrädde med vanilj

Vegankost 2 Vegansk lasagne med linsröra. Maräng med lingongrädde

Lördag

Vegankost 1 Linscurry med pumpa, kokos och lime, ris och picklad rödlök. Vaniljpannacotta med rårörda bär

Vegankost 2 Palak paneer med tofu, ris och bönsallad. Jordgubbssorbet

Söndag

Vegankost 1 Bolognese på baljväxtfärs med bönpastasallad och morot. Toscapäron med mandel och sojavaniljgrädde

Vegankost 2 Sojafärsbullar med gräddsås, potatis, rårörda lingon, pressgurka och morot. Bärkompott

VEGAN

Vecka 2

Måndag

JÄMN VECKA

Vegankost 1 Vegetarisk shepherds pie med dillmarinerade ärter. Blåbärsyoghurt med kardemummacrumble

Vegankost 2 Stekt sojakorv med rouille (kall paprikasås) och grönsaksbulgur. Havtornssorbet

Tisdag

Vegankost 1 Indisk Kikärtscurry serveras med ris och kokt broccoli. Knäckig blåbärs- och persikopaj med sojagrädde

Vegankost 2 Svampfyllda potatisbullar med champinjonsås, gröna sojaböner och rårörda lingon. Bärkräm

Onsdag

Vegankost 1 Chorizo med fransk potatissallad och brytböner. Äppelkompott med kanelgrädde och rostad havre

Vegankost 2 Siciliansk auberginegryta med linser och bönepasta. Smoothie med blåbär

Torsdag

Vegankost 1 Lins- och morotsbiff serveras med tomatsås, kokt potatis och marinerade böner. Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med soygurt

Vegankost 2 Hoisinwok med panerad tofu risnudlar och sojaböner. Maräng med lingongrädde

Fredag

Vegankost 1 Asiatisk vegogryta serveras med ris och gröna sojaböner. Smulpaj med ananas och kokos, sojagrädde med vanilj

Vegankost 2 Fyllt zucchini med kikärter och böner serveras med bulgur och rucolacrème. Smoothie med banan och choklad

Lördag

Vegankost 1 Falafel med ratatouille, hummus, ris och marinerade gröna ärtor. Vaniljpannacotta med rårörda bär

Vegankost 2 Vegansk Pad thai med bönsallad. Bärkompott

Söndag

Vegankost 1 Grillade auberginerullar med sojafärs i tomatsås och ris. Toscapäron med sojavaniljgrädde

Vegankost 2 Vegofärslimpa med rödvinssås, potatis och haricots verts. Apelsinsoppa med aprikoser