

VEGETARISK KOST

Vecka 1

Måndag

UDDA VECKA

- Vegetarisk 1** Bönpasta med kryddig svamp- och pulled oumphsås serveras marinerade gröna ärt
- Vegetarisk 2** Chili sin carne med majs och ris
- Dessert 1** Citronfromage
- Dessert 2** Jordgubbssorbet

Tisdag

- Vegetarisk 1** Vegetarisk stroganoff med soja, ris och kokt morot
- Vegetarisk 2** Krämig italiensk vegogratäng med penne och broccoli
- Dessert 1** Knäckig blåbärs- och persikopaj med vispgrädde
- Dessert 2** Smoothie med svart vinbär

Onsdag

- Vegetarisk 1** Auberginecurry med tomat och kikärter och ris
- Vegetarisk 2** Ostgratinerad cannelloni med färskost och spenat med kokta gröna sojaböner
- Dessert 1** Äppelkompott med rostad havre
- Dessert 2** Bärkräm

Torsdag

- Vegetarisk 1** Falafel med pilaffris, myntasås och broccoli
- Vegetarisk 2** Zucchini piccata med kryddat ris och tomatås
- Dessert 1** Jordgubbkompott med mynta och vanilj serveras med kesella
- Dessert 2** Apelsinsoppa med aprikoser, yoghurtgrädde

Fredag

- Vegetarisk 1** Bondomelett med fetaost, potatis, lök, paprika och oliver serveras med marinerade bönor
- Vegetarisk 2** Vegetarisk lasagne med linsröra
- Dessert 1** Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde
- Dessert 2** Maräng med lingongrädde

Lördag

- Vegetarisk 1** Linscurry med pumpa, kokos och lime, ris och picklad rödlök
- Vegetarisk 2** Palak paneer med tofu, ris, naan bröd och bönsallad
- Dessert 1** Vaniljpannacotta med rårörda bär
- Dessert 2** Chokladpudding med turkisk yoghurt

Söndag

- Vegetarisk 1** Bolognese på baljväxtfärs med bönpasta och morot
- Vegetarisk 2** Sojafärsbullar med gräddsås, potatis, rårörda lingon, pressgurka och morot
- Dessert 1** Toscapäron med vispgrädde
- Dessert 2** Bärkompott

VEGETARISK KOST

Vecka 2

Måndag

JÄMN VECKA

- Vegetarisk 1** Vegetarisk shepherds pie med dillmarinerade ärter
- Vegetarisk 2** Stekt sojakorv med rouille (kall paprikasås) och grönsaksbulgur
- Dessert 1** Citronfromage
- Dessert 2** Havtornssorbet

Tisdag

- Vegetarisk 1** Indisk Kikärtscurry serveras med ris och kokt broccoli
- Vegetarisk 2** Svampfyllda potatisbullar med champinjonsås, gröna sojaböner och rårörda lingon
- Dessert 1** Knäckig blåbärs- och persikopaj med vispgrädde
- Dessert 2** Bärkräm

Onsdag

- Vegetarisk 1** Chorizo med fransk potatissallad och brytböner
- Vegetarisk 2** Siciliansk auberginegryta med linser och bönpasta
- Dessert 1** Äppelkompott med rostad havre
- Dessert 2** Smoothie med blåbär

Torsdag

- Vegetarisk 1** Lins- och morotsbiff serveras med tomatsås, kokt potatis och marinerade böner
- Vegetarisk 2** Hoisinwok med panerad tofu risnudlar och sojaböner
- Dessert 1** Jordgubbskompott med mynta och vanilj serveras med kesella
- Dessert 2** Maräng med lingongrädde

Fredag

- Vegetarisk 1** Asiatisk böngryta med kokos, ris och sojaböner
- Vegetarisk 2** Omelett med sparris och fetaost serveras med marinerade böner
- Dessert 1** Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde
- Dessert 2** Mangosorbet

Lördag

- Vegetarisk 1** Falafel med ratatouille, hummus, ris och marinerade gröna ärtor
- Vegetarisk 2** Vegansk Pad thai med bönsallad
- Dessert 1** Vaniljpannacotta med rårörda bär
- Dessert 2** Bärkompott

Söndag

- Vegetarisk 1** Grillade auberginerullar med sojafärs i tomatsås och ris
- Vegetarisk 2** Vegofärslimpa med rödvinssås, potatis och haricots verts
- Dessert 1** Toscapäron med vispgrädde
- Dessert 2** Apelsinsoppa med aprikoser, yoghurtgrädde