



MJÖLKPROTEINFRI KOST

UDDA VECKA

Måndag

- Alt 1 Isterband med skånsk potatis och rödbetor. Smulpaj med ananas och kokos, sojagrädde med vanilj
- Alt 2 Jambalaya med kyckling, tegelrökt skinka, räkor & chilimajonnäs. Jordgubbssorbet

Tisdag

- Alt 1 Mustig kycklinggryta med tomat, vitlök, kikärter och potatis. Blåbärspaj med sojagrädde
- Alt 2 Laxpasta med spenat och zucchini. Jordgubbssmoothie med äpple och lime

Onsdag

- Alt 1 Kycklingfärsspett med tzatziki och klyftpotatis. Äppelkompott med rostad havre
- Alt 2 Fiskgratäng med senap och pepparrot, potatismos och brytböner. Bärkräm

Torsdag

- Alt 1 Kyckling pad thai med broccoli. Jordgubbskompott med mynta och vanilj, soygurt
- Alt 2 Fläsknoisette i krämig dragon- och senapssås med rostade rotfrukter. Apelsinsoppa med aprikoser

Fredag

- Alt 1 Matjesill med imat fraiche, potatis, ägghalva & gräslök. Vaniljpannacotta med jordgubbsås (MF)
- Alt 2 Pasta Salsiccia med ugnsrostade tomater. Körsbärskompott med havre- och kakaocrunch

Lördag

- Alt 1 Gräddig kycklinggryta m citron, champinjoner & pasta. Vaniljpannacotta m bär
- Alt 2 Sej med pepparrotsskum, saffranssås och pressad potatis. Jordgubbssorbet

Söndag

- Alt 1 Havets Wallenbergare m dillsmör, ärtor & potatismos. Toscapäron m mandel, sojagrädde
- Alt 2 Fläskrullader med rödvinssky, potatis och blomkål. Bärkompott



MJÖLKPROTEINFRI KOST

JÄMN VECKA

- Alt 1 Pasta med köttfärssås och morot. Smulpaj med ananas och kokos, sojagrädde med vanilj
- Alt 2 Kyckling i rostad paprikasås med pilaffris och broccoli. Havtornsorbet

Tisdag

- Alt 1 Sötsur kycklinggryta med vitkål, ananas och ris. Blåbärspaj med sojagrädde
- Alt 2 Sej med grön curry, ris och wokade sockerärter. Bärkräm

Onsdag

- Alt 1 Kycklingfajitas med het salsa och havre fraiche. Äppelkompott med rostad havre
- Alt 2 Salsiccia med fransk potatissallad och haricots verts. Smoothie med blåbär

Torsdag

- Alt 1 Mandelpanerad Sej med potatismos, citronsås & ärtor. Jordgubbskompott m mynta, vanilj & soygurt
- Alt 2 Hemgjord gyros med bulgur, tzatziki och tomatallad. Körsbärskompott med havre- och kakaocrunch

Fredag

- Alt 1 Grekisk fiskgratäng m tomat, oliver och ris. Ugnsbakat äpple m kanel- & kexfyllning, sojagrädde
- Alt 2 Krämig italiensk kycklinggratäng med penne och broccoli. Mangosorbet

Lördag

- Alt 1 Panerad fiskgratäng med potatis, broccoli och kall sås m bostongurka. Vaniljpannacotta med bär
- Alt 2 Fläsksauté med örtsås, pressad potatis och morot. Bärkompott

Söndag

- Alt 1 Gratinerad Sej med potatismos, sockerärter och purjolök. Toscapäron med mandel, sojagrädde
- Alt 2 Kycklingwok med grönsaker och ris. Apelsinsoppa med aprikoser