

Vecka 8

Måndag

Köttfärsruta med tomatsalsa och rostad kulpotatis

Falafel med grönsaksbulgur och mynta yoghurt

Tisdag

Krämig currydoftande kycklinggryta med ris

Hemgjord grönsaksbiff med Waldorfsallad (äpple, selleri & potatis)

Onsdag

Ost- och skinksås serveras med fusillipasta

Risotto serveras med basilikakryddad tomatsås

Torsdag

Ugnstekt laxfilé med citronsås, kokt potatis och ärter

Gratinerad broccoli med solroskärnor och stekt ris

Fredag

Biff Tikka Masala med basmatiris

Vegetarisk moussaka

Vecka 9

Måndag

Ost-, lök och ströbrödsöverbakad sejfilé (Fisk Bordelaise) med sause verde (örtsås med spenat & vitlök samt kokt potatis)

Quornpaella med gurkmeja samt citronyoghurt

Tisdag

Pasta Bolognese med riven ost (Spaghetti & köttfärssås)

Spansk omelett med purjolök

Onsdag

Stekt kycklingfilé med stekt potatis och gurkmajonnäs

Kikärtsgryta med aprikoser & curry samt ris

Torsdag

Chili con carne serveras med ris

Raggmunk med kryddig bönröra (creme fraich, ajvar och bönor)

Fredag

Kalops med rödbetor och kokt potatis

Risfyllda paprikor med keso och purjolök samt en krämig tomatsås

Välkommen och smaklig måltid!