

Lakto-ovo-vegetarisk meny



Vecka 36

Måndag

Lunch Vegobullar (soja), lingongräddsås, broccoli, potatis

Middag Ugnsgatinerad broccoli med linser och fetaost, ris

Tisdag

Lunch Falafel, rökgig tomatsås, ärtor/majs/morot/böner, ris

Middag Dum aloo (smakrik indisk potatispanna med friterad tofu), ris

Onsdag

Lunch Provencalskgryta med sojabitar, vitlök, rosmarin och oliver, ärtor/majs/morot/böner, potatis

Middag Grönsaksburgare, ärtor/majs/morot/böner, potatisgratäng

Torsdag

Lunch Potatis- och purjolökssoppa med linser, pannkaka med sylt

Middag Quornfärs-lasagnette, tomatsås, ärtor/majs/morot/böner

Fredag

Lunch Rödbetsbiff, champinjonsås, majs, potatis

Middag Grönsaksgryta på indiskt vis, ärtor/majs/morot/böner, ris

Lördag

Lunch Chili sin carne med vita böner och quorn, ärtor/majs/morot/böner, ris

Middag Vegokorv (soja), stuvad spenat, potatismos

Söndag

Lunch Vegobullar (soja), krämig paprikasås, ärtor/majs/morot/böner, couscous

Middag Grönsaksgryta med pulled vege (soja), brytböner, ris

Lakto-ovo-vegetarisk meny



Vecka 37

Måndag

Lunch Vegetariska vårrullar, sötsursås, stekt grönsaksris med strimlat ägg

Middag Ärtbiff, örtsås, morot, potatis

Tisdag

Lunch Krämig ostsås med spenat, champinjoner och pulled vego (soja), ärtor, pasta

Middag Het quorn gryta med chili, tomat och bönor, ris

Onsdag

Lunch Paella med kikärter och linser, broccoli

Middag Bönbiff, krämig tomatås, brytbönor, ris

Torsdag

Lunch Morotssoppa med citrus, pannkaka med tillbehör

Middag Grekisk grönsaks gryta med quorn och vita bönor, bulgur

Fredag

Lunch Rödbetsbiffar, ostsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis

Middag Svampstifado (kryddig grekisk gryta), broccoli, potatismos

Lördag

Lunch Sojabiffar, stuvade rotfrukter, broccoli, potatis

Middag Indisk blomkåls gryta med vegobitar (soja), morot, ris

Söndag

Lunch Indisk gryta med sojabitar, kikärter och spenat, morot, ris

Middag Vegobullar (soja), morot, stuvade makaroner

Lakto-ovo-vegetarisk meny



Vecka 38

Måndag

Lunch Japansk tofu i teriyakisås, broccoli, ris

Middag Kryddiga rotfruktsbiffar, champinjonsås, bönallad (kikärter/kidneybönor/smörbönor), potatis

Tisdag

Lunch Crêpes med färskost, mango chutney, couscouspytt med grönsaker och linser

Middag Quornfärssås, ärtor/majs/morot/bönor, pasta

Onsdag

Lunch Vegobullar (soja), pepparrotstuvade rotfrukter, potatis

Middag Vegogryta (soja) med tomat, basilika och vita bönor, broccoli, ris

Torsdag

Lunch Indisk linssoppa (Daal), ägg, pannkaka med tillbehör

Middag Bönbiff, tomat- och örtsås, couscouspytt med grönsaker och linser

Fredag

Lunch Vegetarisk stroganoff med mifu, ärtor, ris

Middag Vegoprins (soja), persiljestuvade morötter, potatis

Lördag

Lunch Pastasås med kronärtskocka, fänkål och oliver, morot, pasta

Middag Ostgratinerad champinjon- och potatisomelett, bönallad (kikärter/kidneybönor/smörbönor)

Söndag

Lunch Potatisbullar, gremolatakeso, broccoli

Middag Kikärtsbiff, krämig paprikasås, majs, ris

Lakto-ovo-vegetarisk meny



Vecka 39

Måndag

Lunch Krämig tomatsås med quorn och basilika, ärtor/majs/morot/bönor, pasta

Middag Rotfruktsjansson med kapis, ärtor

Tisdag

Lunch Vegobullar (soja), tomatsås, ärtor/majs/morot/bönor, rostad Gotlandspotatis

Middag Orientalisk gryta med sojabitar, ingefära och kokos, ris

Onsdag

Lunch Sauté på svartrot, zucchini och sojabönor, potatismos

Middag Vegoburgare, krämig paprikasås, ärtor/majs/morot/bönor, rostad Gotlandspotatis

Torsdag

Lunch Vegetarisk ärtsoppa, pannakaka med tillbehör

Middag Linsgryta med kikärter och spenat, morot, ris

Fredag

Lunch Lasagnette Florentine, tomatsås, ärtor/majs/morot/bönor

Middag Bøngulasch, turkisk yoghurt, ris

Lördag

Lunch Vegobullar (soja), dragonsås, ärtor/majs/morot/bönor, ris

Middag Raggmunk, bönsallad, lingonsylt, morot

Söndag

Lunch Grönsaksfrittata, bönsalsa

Middag Sojabiffar, örtsås, ärtor, potatis

Lakto-ovo-vegetarisk meny



Vecka 40

Måndag

Lunch Grekisk grönsaksgryta med quorn och vita bönor, saffransris

Middag Champinjoncrêpes, brytböner

Tisdag

Lunch Fänkålsgröda med mifu, kalamataoliver och vitt vin, broccoli, potatismos

Middag Kryddiga rotfruktsbiffar, fetaostyoghurt, grönsaksbulgur

Onsdag

Lunch Sojabiffar, het ostsås, ärtor, rostad Gotlandspotatis

Middag Nasi goreng (indonesiskt stekt ris med ägg och curry), ärtor

Torsdag

Lunch Krämig höstsvampsoppa, pannkaka med tillbehör

Middag Potatisbullar, örtkeso, broccoli

Fredag

Lunch Majsugnspepparkaka, sydamerikansk bönsalsa, ärtor

Middag Marockansk gryta med grönsaker, röda bönor och linser, couscous

Lördag

Lunch Vegobullar (soja), champinjonsås, broccoli, potatis- och rotfruktsgratäng

Middag Raggmunk, gremolatakeso, ärtor

Söndag

Lunch Kikärtsbiff, tomatsås, majs, couscous

Middag Vegetarisk texas chili med pulled vege (soja), gräddfil, majs, ris