

Veganmeny

Vecka 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

Måndag

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

Dessert: Bärkompott

Middag: Vegoburgare med champinjonsås, broccoli, potatis

Dessert: Fruktsoppa

Tisdag

Lunch: Nasi Goreng (indonesiskt stekt ris med tofu och curry)

Dessert: Smälta rabarber med vaniljsås

Middag: Bøngulasch, morot, potatis

Dessert: Hallonkräm

Onsdag

Lunch: Paella med kikärter och linser

Dessert: Färsk frukt

Middag: Chili sin carne med vita bönor och sojafärs, ärtor/majs/morot/bönor, ris

Dessert: Blåbärssoppa

Torsdag

Lunch: Indisk linsgryta med friterad tofu, broccoli och ris

Dessert: Färsk frukt

Middag: Falafel med tomatsås, gröna sojabönor och couscous

Dessert: Björnbärskräm

Fredag

Lunch: Rödbetsbiff med sojabönor och potatisstomp

Dessert: Färsk frukt

Middag: Indisk blomkålsgryta med vegobitar (soja), morot, ris

Dessert: Äppelkräm

Lördag

Lunch: Kinesisk tofu med vitlök, broccoli och spenat, ris

Dessert: Jordgubbskompott

Middag: Vegoprins(sojakorv), stuvad spenat och blomkål, potatis

Dessert: Färsk frukt

Söndag

Lunch: Lasagnette Florentine, broccoli

Dessert: Aprikoshalva

Middag: Vegoburgare med krämig paprikasås, broccoli och rostad Gotlandspotatis

Dessert: Färsk frukt

Vecka 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53

Måndag

Lunch: Vegetarisk Texas chili med pulled veگو (soja), brytböner och ris

Dessert: Färsk frukt

Middag: Sojafärssås med broccoli och pasta

Dessert: Drottningssoppa

Tisdag

Lunch: Grekisk grönsaksgryta med vegobitar (soja) och vita böner, bulgur

Dessert: Färsk frukt

Middag: Kikärtsbiffar, tomatsås med kalamataoliver, sojaböner, bulgur

Dessert: Nyponsoppa

Onsdag

Lunch: Rödbetsbiffar med champinjonsås, sojaböner och rostad Gotlandspotatis

Dessert: Färsk frukt

Middag: Linsgryta med kikärter och spenat, brysselkål, ris

Dessert: Björnbärskrä

Torsdag

Lunch: Böngulasch, morot, pasta

Dessert: Saftsoppa

Middag: Vegobullar med ratatouille och rostad Gotlandspotatis

Dessert: Aprikoskompott

Fredag

Lunch: Vegokorv (soja) med stuvad spenat och potatis

Dessert: Rabarberkompott

Middag: Pastasås med sojafärs, tomat och basilika, brytböner och pasta

Dessert: Blåbärskrä

Lördag

Lunch: Vårullar med grönsaksris och sweet chilisås

Dessert: Äppelkräm

Middag: Vegoburgare med pepparrotstuvade rotfrukter och potatis

Dessert: Färsk frukt

Söndag

Lunch: Kinesisk tofugryta med szechuanpeppar och ris

Dessert: Drottningkompott

Middag: Indisk gryta med sojabitar, kikärter och spenat, ris

Dessert: Aprikoskräm

Vecka 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

Måndag

Lunch: Svampstifado med rostad Gotlandspotatis

Dessert: Saftsoppa

Middag: Bönulasch, morot, potatis

Dessert: Nyponsoppa

Tisdag

Lunch: Lasagnette Florentine, broccoli

Dessert: Färsk frukt

Middag: Grönsakscurry med pulled vego och ris

Dessert: Blåbärssoppa

Onsdag

Lunch: Linsgryta med kikärter och spenat, brysselkål, ris

Dessert: Färsk frukt

Middag: Vegoburgare med champinjonsås, broccoli, potatis

Dessert: Äppelkräm med kanel

Torsdag

Lunch: Chili sin carne med vita bönor och sojafärs, ärtor/majs/morot/bönor, ris

Dessert: Fruksoppa

Middag: Vegobullar (soja) med tomatsås, brytbönor och pasta

Dessert: Aprikoshalva

Fredag

Lunch: Grönsaksgryta på indiskt vis, ris

Dessert: Kanel- och farinstekta äppelklyftor

Middag: Potatisbullar med currybönor

Dessert: Färsk frukt

Lördag

Lunch: Vegogryta (soja) med tomat, basilika och vita bönor, ris

Dessert: Jordgubbskompott

Middag: Vegokorv (soja) med tomatsås, broccoli och potatis

Dessert: Päronkräm

Söndag

Lunch: Italiensk grönsaksgryta med salvia, citron och vita bönor, broccoli, ris

Dessert: Aprikoskompott

Middag: Kinesisk tofugryta med szechuanpeppar och ris

Dessert: Jordgubbskräm

Vecka 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

Måndag

Lunch: Kinesisk tofu med vitlök, broccoli och spenat, ris

Dessert: Färsk frukt

Middag: Provencalsk grönsaksgryta (soja), brytböner och potatis

Dessert: Jordgubbs- och björnbärskompott

Tisdag

Lunch: Vegokorv med skånsk senapssås, ärtor och potatis

Dessert: Blåbärssoppa

Middag: Paella med kikärter och linser

Dessert: Färsk frukt

Onsdag

Lunch: Vegetarisk Texas chili med pulled vego (soja), brytböner och ris

Dessert: Björnbärskrä

Middag: Pastasås med sojafärs, tomat och basilika, brytböner och pasta

Dessert: Äppelkräm

Torsdag

Lunch: Het vegogryta med chili, tomat och böner, brytböner och ris

Dessert: Katrinplommonkompott

Middag: Japansk tofugryta "Teryaki", broccoli, ris

Dessert: Fruksoppa

Fredag

Lunch: Mexikansk vegofärsgröta, ärtor, ris

Dessert: Päronkräm

Middag: Vårullar med grönsaksris och sötsur sås

Dessert: Aprikoskräm

Lördag

Lunch: Vegokorv med krämig paprikasås, broccoli och rostad Gotlandspotatis

Dessert: Smälta rabarber med vaniljsås

Middag: Italiensk vegosås (soja) med färska örter, broccoli och pasta

Dessert: Drottningssoppa

Söndag

Lunch: Vegobullar med rosmaringräddsås, lingonsylt och potatis

Dessert: Färsk frukt

Middag: Linsgryta med kikärter och spenat, brysselkål, ris

Dessert: Hallonkräm

Vecka 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

Måndag

Lunch: Marockansk gryta med grönsaker, röda bönor och linser, bulgur

Dessert: Jordgubbskräm

Middag: Vegobullar med grönpepparsås, ärtor, potatis

Dessert: Björnbärskräm

Tisdag

Lunch: Falafel, rökig tomatsås, broccoli, couscous

Dessert: Rabarberkompott

Middag: Sojafärssås, broccoli, pasta

Dessert: Päronkräm

Onsdag

Lunch: Wokad friterad tofu med bambuskott och ingefära, ris

Dessert: Kanel- och farinstekta äppelklyftor

Middag: Italiensk grönsaksgryta med salvia, citron och vita bönor, broccoli, ris

Dessert: Fruktsoppa

Torsdag

Lunch: Mexikansk grönsaksgryta med pulled vego, broccoli, ris

Dessert: Nyponsoppa

Middag: Vegokorv, surkål med senap, broccoli, potatis

Dessert: Aprikoskompott

Fredag

Lunch: Kikärtsbiffar, tomatsås med kalamataoliver, sojabönor, bulgur

Dessert: Ananaskross

Middag: Grönsaksgryta på indiskt vis, ris

Dessert: Jordgubbskräm

Lördag

Lunch: Vegoburgare med ratatouille och rostad Gotlandspotatis

Dessert: Färsk frukt

Middag: Kinesisk tofugryta med szechuanpeppar och ris

Dessert: Fruktsoppa

Söndag

Lunch: Linsgryta med kikärter och spenat, brysselkål, ris

Dessert: Krusbärskompott

Middag: Svampstifado med rostad Gotlandspotatis

Dessert: Björnbärskräm