

# Lakto-ovo-vegetarisk meny



## Vecka 36

### Måndag

Lunch Vegobullar (soja), lingongrädde, broccoli, potatis

Middag Ugnsgatinerad broccoli med linser och fetaost, ris

### Tisdag

Lunch Falafel, rökg tomatsås, ärtor/majs/morot/bönor, ris

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

### Onsdag

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

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

### Torsdag

Lunch Potatis- och purjolökssoppa med linser, pannkaka med sylt

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

### Fredag

Lunch Rödbetsbiff, champinjonsås, majs, potatis

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

### Lördag

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

Middag Vegokorv (soja), stuvad spenat, potatismos

### Söndag

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

Middag Grönsaksgryta med pulled vege (soja), brytbönor, 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 kikärtor 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, brytbönor

### 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