

Lakto-Vegetarisk matsedel ht-2010

Varje dag serveras:

Hårt bröd varav en sort är ekologiskt
Bordsmargarin
Ekologisk lättmjölk/vatten
Salladsbuffé efter säsong
Med reservation för ev. ändringar



Vecka 34	23.8 – 27.8	Vecka 40	4.10 – 8.10	Vecka.46	15.11 – 19.11
Måndag	Falafel sals/sås makaroner	Måndag	Grönsakswok m. bönor ris/nudlar	Måndag	Raggmunkar lingonsylt
Tisdag	Squashgratäng kokt potatis	Tisdag	Morotsoppa citron- & chilyoghurt mj. bröd pålägg frukt	Tisdag	Kejsarens veg. potatissoppa mj. bröd pålägg frukt
Onsdag	Veg. sallad fetaost bönor dressing mj. bröd	Onsdag	Veg. biff kokt potatis sås	Onsdag	Asiatisk quorngratäng ris
Torsdag	Veg. stroganoff ris	Torsdag	Greenburger m. äpplecoleslaw kokt potatis	Torsdag	Kikärtsfärs med ruccolayoghurt kokt potatis
Fredag	Rotsakspytt m. linser rödbetor	Fredag	Veg. stroganoff med ris	Fredag	Gulaschgräta kokt potatis
Vecka 35	30.8 – 3.9	Vecka.41	11.10 – 15.10	Vecka 47	22.11 – 26.11
Måndag	Pannkaka sylt hummus	Måndag	Potatisbullar lingonsylt	Måndag	Veg. palt lingonsylt
Tisdag	Veg. färssås spaghetti	Tisdag	Rotsakspytt med bönor dressing	Tisdag	Orientalisk veg. gryta ris
Onsdag	Krämig höstgryta ris säsongens rotfrukter	Onsdag	Gröt mj. bröd pålägg frukt	Onsdag	Kikärtslåda yoghurtsås kokt potatis
Torsdag	Rotfruktsmedaljong kall/varm sås	Torsdag	Kockarna väljer	Torsdag	Veg. makaronipudding
Fredag	Quorn m. asiatisk sås ris	Fredag	Veg. pastagrätäng m. tacokryddad sojafärs	Fredag	Persikodoftande veg. gryta ris
Vecka 36	6.9 – 10.9	Vecka 42	18.10 – 22.10	Vecka 48	29.11 – 3.12
Måndag	Kikärtsbiff svampsås kokt potatis	Måndag	Squashgratäng kokt potatis	Måndag	Veg. biff sås potatis lingonsylt
Tisdag	Säsongens grönsaker m. ostsås pasta	Tisdag	Veg. cajungryta ris	Tisdag	Veg. färssås spaghetti
Onsdag	Linssoppa med limeaioli mj. bröd pålägg frukt	Onsdag	Ugnsbakade rotfrukter fetaostcreme svarta oliver kokt potatis	Onsdag	Grönsakslasagne med örtcreme
Torsdag	Indisk veggogryta wokgrönsaker ris/nudlar	Torsdag	Linssoppa ost brödbuffé frukt	Torsdag	Kinagryta med sojastrimlor ris
Fredag	Bön- och svampgryta m. curycreme kokt potatis	Fredag	Mincefärs Bolognese spaghetti	Fredag	Bulgurpytt m. bönor och rotfrukter dressing
Vecka 37	13.9 – 17.9	Vecka 43	25.10 – 29.10	Vecka 49	6.12 – 10.12
Måndag	Green-nuggets sås pasta	Måndag	Veg. pastagrätäng	Måndag	Pannkaka sylt hummus
Tisdag	Kikärtsgryta säsongens rotsaker kokt potatis	Tisdag	Matkornrisotto med rostade rotfrukter	Tisdag	Pastagrätäng m. sojafärs och linser
Onsdag	Couscouspytt med rostade grönsaker solgul sås	Onsdag	Veg. Jansson m. soltorkade tomater salladsost	Onsdag	Redd grönsakssoppa mj. bröd pålägg frukt
Torsdag	Chili sin carne ris	Torsdag	Veg. pastasås pasta	Torsdag	Stuvad blomkål under krispigt täcke kokt potatis
Fredag	Kryddig morotsgräta citron-creme fraiche kokt potatis	Fredag	Veg. pytt rödbetor	Fredag	Chili sin carne a la västern ris
Vecka 38	20.9 – 24.9	Vecka 44	1.11 – 5.11	Vecka 50	13.12 – 17.12
Måndag	Sojakorv stuvade morötter	Måndag	Höstlov	Måndag	Rotsaksmedaljong sås kokt potatis
Tisdag	Höstsoppa med mince mj. bröd pålägg	Tisdag	”	Tisdag	Rödgröna röran pasta
Onsdag	Ostgratinerad broccoli och blomkål bönsallad kokt potatis	Onsdag	”	Onsdag	Grönsakswok ris
Torsdag	Sojastrimlor i sötsur sås ris	Torsdag	”	Torsdag	Jullunch
Fredag	Morotsmedaljonger sås kokt potatis säsongens grönsaker	Fredag	”	Fredag	Palsternacka i currysås kokt potatis
Vecka 39	27.9 – 1.10	Vecka 45	8.11 – 12.11	Vecka 51	20.12 – 24.12
Måndag	Pannkaka sylt hummus	Måndag	Rödbetsbiff kokt potatis sås	Måndag	Tomat- och majssås riven ost pasta
Tisdag	Linssås med tomat spaghetti	Tisdag	Böngryta med sojastrimlor ris	Tisdag	Risgrynsgröt mj. bröd pålägg frukt
Onsdag	Currydoftande kikärtsgryta	Onsdag	Napolitansk pastasås pasta	Onsdag	Jullov
Torsdag	Quorn m. dillsås kokt potatis	Torsdag	Falafel ris dressing/salsa	Torsdag	Julafton
Fredag	Veg. moussaka m. fetaost och linser	Fredag	Biff Caribien rotfruktsgratäng m. svamp och ostcreme	Fredag	