

RULLANDE 3-VECKORS MENY – HT 2021 (upplaga 4)

- under lov och högtider / särskilda dagar, kan menyn komma att förändras -

VECKA 1

MÅNDAG

Pastagrätäng m grönsaker, bönor / linser, varierande sås, ost. Kokta grönsaker, salladsgrönt.

TISDAG

Ris, krämig currygryta m bönor, blomkål, mm. Rostade grönsaker, råa grönsaker / sallad.

ONSDAG

Rostad potatis, varierande hummus / bönkräm, creme fraiche. Kokta grönsaker, råa grönsaker / sallad.

TORSDAG

Potatis- o purjolökssoppa m smörbönor mm. Nybakat bröd av variation, smör, ost, råa grönsaker

FREDAG

Tacos; vetetortilla, tacokryddade kidneybönor, råa grönsaker, creme fraiche, riven ost, tacosås, mm

VECKA 2

MÅNDAG

Pasta av varierande sort, tomatsås m linser, grönsaker mm. Salladsblandning, morotsstavar, riven ost.

TISDAG

Ris, biffar av linser / bönor, varma grönsaker. Yoghurtbaserad sås, råa grönsaker / sallad.

ONSDAG

Potatisgrätäng, keso m varierande smaksättning. Ärtor / bönor, salladsgrönsaker.

TORSDAG

Krämig rotfruktssoppa m bönor / linser, kokosmjölk, mm. Nybakat bröd av variation, smör, ost, råa grönsaker.

FREDAG

Varierarande! Exempelvis;

- Filodegsrullar m bönyfyllning. Matgryn / ris. Yoghurtbaserad sås, fetaost, salladsgrönsaker.

- Rostade grönsaker, hummus, tzatziki, guldris, blandade salladsgrönsaker

- Pizza, m tomat- o linssås, oregano, ost, mm. Oliver, vitkålssallad, creme fraiche, mm

- Kikärtsfrittata m haricot verte, tomat, bladgrönt, mm. Matgryn / ris, yoghurtbaserad sås, blandsallad, fetaost.

- ...nya rätter !

VECKA 3

MÅNDAG

Pasta av varierande sort, krämig spenatsås m canellinibönor, mm. Salladsblandning, morotsstavar, riven ost.

TISDAG

Ris, kryddig bönychilgryta m tomat, kokosmjölk mm. Rostade grönsaker, råa grönsaker / sallad.

ONSDAG

Potatismos, biffar / bollar av linser / bönor. Lingon / sås, blandade grönsaker.

TORSDAG

Brockoli- o blomkålssoppa m mungbönor, potatis, mm. Nybakat bröd av variation, smör, ost, råa grönsaker.

FREDAG

Tacos; vetetortilla, tacokryddade kidneybönor, råa grönsaker, creme fraiche, riven ost, tacosås, mm