

Meny SoFresh –jämn vecka

A kost: en dessert per dag. SNR kost: en råkost & en frukt till lunch respektive middag

## MÅNDAG

- 1 Pannbiff (nötfärs) med stekt lök, skysås och potatis, brytböner och morötter
- 2 Fiskgryta med rimmad lax, sej, räkor, grönsaker med fänkål och ris
- 3 Blomkål- och broccoligratäng med kidneyböner, potatis
- 4 Italiensk kycklingpasta med ostsås, zucchini och saltorkad tomat
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatis, ärtor och morötter

## TISDAG

- 1 Nötköttgryta med svamp, rotfrukter och potatis
- 2 Sej med hummersås, räkor och potatis, broccoli och brytböner
- 3 Vegetarisk böngryta med basilikaris
- 4 Kycklinginnerfilé, grönsaker och nudlar i röd currysås
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatismos, ärtor och morötter

## ONSDAG

- 1 Korv Stroganoff\* med ris, morötter och ärtor
- 2 Sejryggfilé med tapenade, vitvinsås och potatis
- 3 Kåldolmar\*, skysås, potatis, morötter och lingonsylt
- 4 Falafel i krämig tomatsås med fullkornsriss, fetaost och grönsaksblandning
- 5 Italiensk kycklingpasta med ostsås, zucchini och saltorkad tomat

## TORSDAG

- 1 Laxqueneller i hollandaisesås, ärtor, potatis
- 2 Kyckling i currysås med mango chutney och ris, brysselkål och morötter
- 3 Quorn i sötstark sås, vitlök och grön curry med ris, paprika och brytböner
- 4 Skinkgratinerad blomkålsgratäng\*, potatis, morot
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatismos, ärtor och morötter

## FREDAG

- 1 Korv Stroganoff\* med ris, morötter och ärtor
- 2 Ekologiska köttbullar\* med ekologisk rotfruktsgryta och pasta
- 3 Kyckling med gräddsås, rostade rotfrukter, svartvinbärsgelé
- 4 Vegetariskfärs (quorn) med tacosås, ris, majs och paprika
- 5 Sejryggfilé med hummersås, räkor och potatis, broccoli och brytböner

## LÖRDAG

- 1 Kyckling i currysås med mango chutney och ris, brysselkål och morötter
- 2 Kassler\* i senapsås med klostergrönsaker och ris
- 3 Vegetarisk böngryta med basilikaris
- 4 Lax med hollandaisesås och potatis
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatismos, ärtor och morötter

## SÖNDAG

- 1 Kyckling med bacon\*, senapsås (Dijon), potatis, brysselkål och morötter
- 2 Pasta med ost och skinksås\*, grönsaker
- 3 Blomkål- och broccoligratäng med kidneyböner, potatis
- 4 Fiskgryta med dragon och potatis
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatis, ärtor och morötter

\* Innehåller fläsk

2010-01-21