

Meny SoFresh –udda vecka

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

MÅNDAG

- 1 Laxqueneller i hollandaisesås, ärtor, potatis
- 2 Nötköttgryta med svamp, rotfrukter och potatis
- 3 Quorn i sötstark sås, vitlök och grön curry med ris, paprika och brytböner
- 4 Italiensk kycklingpasta med ostsås, zucchini och soltorkad tomat
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatis, ärtor och morötter

TISDAG

- 1 Kyckling med bacon*, senapsås (Dijon), potatis, brysselkål och morötter
- 2 Korv Stroganoff* med ris, morötter och ärtor
- 3 Falafel i krämig tomatsås med fullkornsrís, fetaost och grönsaksblandning
- 4 Fiskgryta med dragon och potatis
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatismos, ärtor och morötter

ONSDAG

- 1 Pannbiff (nötfärs) med stekt lök, skysås och potatis, brytböner och morötter
- 2 Kycklinginnerfilé, grönsaker och nudlar i röd currysås
- 3 Vegetarisk böngryta med basilikaris
- 4 Fiskgryta med rimmad lax, sej, räkor, grönsaker med fänkål och ris
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatis, ärtor och morötter

TORSDAG

- 1 Kyckling i currysås med mango chutney och ris, brysselkål och morötter
- 2 Kåldolmar* med skysås, potatis, morötter, lingonsylt
- 3 Vegetariskfärs (quorn) med tacosås, ris, majs och paprika
- 4 Laxburgare, vitvinsås, potatismos
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatismos, ärtor och morötter

FREDAG

- 1 Nötköttgryta med svamp, rotfrukter och potatis
- 2 Ekologiska köttbullar* med ekologisk rotfruktsgröda och pasta
- 3 Sejryggfilé med tapenade, vitvinsås och potatis
- 4 Blomkål- och broccoligratäng med kidneyböner, potatis
- 5 Kyckling med gräddsås, rostade rotfrukter, svartvinbärsgelé

LÖRDAG

- 1 Korv Stroganoff* med ris, morötter och ärtor
- 2 Kyckling i currysås med mango chutney och ris, brysselkål och morötter
- 3 Falafel i krämig tomatsås med fullkornsrís, fetaost och grönsaksblandning
- 4 Sejryggfilé med hummersås, räkor och potatis, broccoli och brytböner
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatismos, ärtor och morötter

SÖNDAG

- 1 Kassler* i senapssås med klostergrönsker och ris
- 2 Pasta med ost och skinksås*, grönsaker
- 3 Quorn i sötstark sås, vitlök och grön curry med ris, paprika och brytböner
- 4 Lax med hollandaisesås och potatis
- 5 Köttbullar (nötfärs) med gräddsås och potatis, ärtor och morötter

* Innehåller fläsk

2010-01-21