

Meny vecka 11-13 VT 2018

Den alternativa
maträtten är alltid
Laktosfri

Vecka 11 12-18/3

- Må** **Fiskgratäng med chili, Potatismos**
Fisk, ost crème, crème fraiche, mjölk, chilisås, krossade tomater, svartpeppar, potatismjöl, salt, chipotlepasta
Morotssoppa med linser
Morot, grönsaksbuljong, potatis, lök, röda linser, tomatpuré, sambal oelek, salt, svartpeppar
- Ti** **Köttbullar, Makaroner, Brunsås**
Köttbuljong, salt, vitpeppar, svartpeppar, guldkulört, redning
Pastagrätäng med grönsaker
Purjolök, ratatouille (tomat, courgette, aubergine, zucchini, lök, paprika, solrosolja), vitlökspulver, svartpeppar, basilika, oregano, salt, vitpeppar, paprikapulver, lasagneplattor, mjölk, ostcrémé
- On** **Minestrone-soppa**
Skinka, köttbuljong, vitkål, morot, tomatpuré, purjolök, oregano, svartpeppar, persilja, salt, pasta
Ostsås med broccoli, pasta
Ost, mjölk, margarin, broccoli, salt, vitpeppar, grönsaksfond
- To** **Raggmunk i långpanna**
Ägg, mjölk, vetemjöl, salt, potatis
Het texaspanna med linser och bönor, Pasta
Linser, salladsbönor, gul lök, majs korn, krossade tomater, chilisås, rapsolja, salt, vitpeppar. Vitlökspulver, chilipulver, cayennepeppar
- Fr** **Kycklinggryta Tikka Masala, Ris**
Kyckling, crème fraiche, ananas, mjölk, Tikka Masala krydda, potatismjöl
Heta grönsaksmakaroner med svarta bönor
Makaroner, svarta bönor, broccoli, paprika, majs, purjolök, vitlök, tomatpuré, sambal oelek, grädde, paprikapulver, salt, peppar

Vecka 12 19-25/3

- Må** **Blodpudding, Lingon- och vinbärssylt**
Potatisgratäng med grillade grönsaker och medelhavsost
Potatis, grädde, medelhavsost, mjölk, morot, rödlök, palsternacka, sockerärter, potatismjöl, salt, svartpeppar, vitlökspulver
- Ti** **Chili con carne, Baguette**
Nötfärs, morot, köttbuljong, tomatpuré, lök, chilisås, krossade tomater, potatismjöl, chilipulver, sirap, vinäger, vitlökspulver, svartpeppar, vitpeppar, cayennepeppar, salt, oregano, bönor
Broccoligratäng med potatis
Potatis, broccoli, mjölk, margarin, stärkelse, grönsaksbuljong, gräslök, ost, salt, vitpeppar
- On** **Kycklingwook, Äggnudlar**
Kyckling, Morot, minimajs, sockerärter, röd paprika. Bambuskott, vattenkastanj, vitkål, tomatpuré, köttbuljong, lök, vinäger, potatismjöl, socker, ingefära, sambal oelek
Tikka masala med sojastrimlor, Ris
Sojastrimlor, crème fraiche, mjölk, ananas, tikka masalakrydda
- To** **Köttfärslimpa i långpanna, Potatis, Sås**
Nötfärs, ströbröd, mjölk, ägg, gul lök, salt, vitpeppar, grillkrydda, socker
Vatten, köttbuljong, grädde, soja
Morotspannkaka
Ägg, mjölk, vetemjöl, salt, morot
- Fr** **Fiskgratäng med kaviar, Potatis**
Fisk, kaviar, mjölk, crème fraiche, ost crème, grönsaksbuljong, gräslök, salt
Pasta Rosso
Pasta, krossade tomater, morötter, gul lök, vitlök, crème fraiche, oregano, grönsaksbuljong, salt, vitpeppar

Vecka 13 26/3-1/4

- Må** **Köttgryta med paprika och vitlök, Potatis**
Fläskbög, paprika, vitlök, grädde, salt, köttbuljong
Het texaspanna med linser och bönor, Potatis
Linser, salladsbönor, gul lök, majs korn, krossade tomater, chilisås, rapsolja, salt, vitpeppar. Vitlökspulver, chilipilver, cayennepeppar
- Ti** **Pastapytt med kyckling, Vitlöksaioli**
Kyckling, morot, kålrot, selleri, paprika, pasta
Majonnäs, vitlök, citron
Veg. cowboysoppa
Sojafärs, purjolök, morot, palsternacka, selleri, tomatpuré, kebabkrydda, grönsaksbuljong, gräslök, salt,
- On** **Pannbiff, Messmörssås, Potatis**
Viltfond, grädde, messmör, rönnbärsjelé, salt, svartpeppar
Rotsakslåda med curry
Purjolök, potatis, morot, mjölk, ost crème, curry, salt
- To** **Hemgjorda kyckling drumsticks, Ris, Currysås**
Grädde, mjölk, curry madras, hönsbuljong, salt, vitpeppar, redning
Falafel, Ris, Tzatziki
Yoghurt, vitlök, gurka, stärkelse, salt, vitpeppar
- Fr** **Långfredag**