

Matsedel Skogslyckan

Vecka 9

Måndag: Korvstroganoff, Bulgur
Tisdag: Chili con carne, potatis
Onsdag: Stekt fisk, potatis kall sås
Torsdag: Pytt i panna, ägg, rödbetor
Fredag: Kycklinggryta, ris

Alternativ:

Soja korv, bulgur
Quornfärs omelett
Stekt fisk
Veg. pytt i panna, ägg
Quorngryta, ris

Vecka 10

Måndag: Korvstubbar m tomat, potatismos
Tisdag: Fisk i ugn, potatis
Onsdag: Broccolisoppa, äpplepaj, vaniljsås
Torsdag: Pasta köttfärssås
Fredag: Köttgryta , potatis

Alternativ:

Stekt sojakorv potatis
Ugnsfisk
Broccolisoppa
Pasta, vegfärssås
Quorngryta, potatis

Vecka 11

Måndag: Lasagne, vitkålsallad
Tisdag: Gratinerad kassler, ananas, bulgur
Onsdag: Hokifile, m majs salladslök, potatis
Torsdag: Stekt korv makaroner
Fredag: Färsbiffar m tomat lök, ost, potatis

Alternativ:

Pasta Vegsås
Quorn file, med ananas
Hokifilé
Stekt vegkorv
Veg färsbullar

Vecka 12

Måndag: Potatisbullar, bacon
Tisdag: Stekt fisk, kall sås, potatis
Onsdag: Potatis o purjolöksoppa, pannkaka
Torsdag: Ugnsfalu, potatismos
Fredag: Köttfärs africana, potatis

Alternativ:

Potatisbullar
Stekt fisk
Potatis o purjolöksoppa
Veg korv potatismos
Vegfärs africana biff,