

# MENY

MINDRE PORTIONER MED HÖG ENERGI

## VECKOMENY

• UDDA VECKOR •

\*Aptitretare

### MÅNDAG

\*Tunnbröd med citronkräm och lax (G, L)

\*Hummus på kavring (G)

Isterband med skånsk potatis och rödbetor (F, G, L)

Jambalaya med kyckling, tegelrökt skinka, räkor och chilimajonnäs (F)

• DESSERT •

Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde  
Jordgubbssorbet

### TISDAG

\*Räksalsa med gurka, lime och nachochips

\*Köttfärspaj (G, L)

Mustig kycklinggryta med tomat, vitlök, kikärter och potatis

Laxpasta med spenat och zucchini (G, Ä)

• DESSERT •

Blåbärspaj med vaniljsås (G, Ä)

Jordgubbssmoothie med äpple och lime

### ONSDAG

\*Paprika- och färskostfyllda zucchinirullar (L)

\*Bön- och olivsallad fetaost

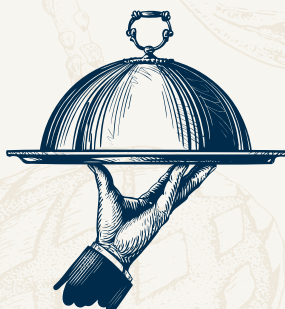
Kryddiga kycklingfärsspett med tzatziki och klyftpotatis

Fiskgratäng med senap och pepparrot, potatismos och brytböner

• DESSERT •

Äppelkompott med rostad havre (G)  
Bärkräm

BRAMAT GÖR GOTT  
SIGNATUR  
by Coor  
EST. 2018



### TORSDAG

\*Wrap med kycklingröra (G)

\*Caprese (mozzarella, tomat och basilika) (L)

Kyckling pad thai med broccoli (Ä)

Fläsknoisette i krämig dragon- och senapssås med rostade rotfrukter (F)

• DESSERT •

Jordgubbsskompott med mynta och vanilj serveras med kesella

Apelsinsoppa med aprikoser, yoghurtgrädde

### FREDAG

\*Fetaoströra med saltorkad tomat på saltiner

\*Tunnbröd med färskost och lax (G, L)

Thailändska fish cakes med sötsur dipp och ris (Ä)

Pasta Salsiccia med ugnrostade tomater (F, G)

• DESSERT •

Ugnbakat äpple med kanel- och kexfyllning och vaniljssås

Körsbärskompott med havre- och kakaocrunch (G)

### LÖRDAG

\*Broccolisoppa med citron, champinjoner och pasta (G)

\*Kycklingpaj (G, L, Ä)

Gräddig kycklinggryta med citron, champinjoner och pasta (G)

Torsk med pepparrotsskum, saffranssås och pressad potatis

• DESSERT •

Vaniljpannacotta med rårörda bär (F)

Chokladpudding med turkisk yoghurt (Ä)

### SÖNDAG

\*Omelett med svamp och ost

\*Wrap med tonfiskröra

Fiskfärsbiff med dillsås, potatismos och ärtor (Ä)

Fläskrullader, rödvinsås, potatis och blomkål (F)

• DESSERT •

Toscapäron med vispgrädde (M)

Bärkompott



## VECKOMENY

• JÄMNA VECKOR •

\*Aptitretare

### M Å N D A G

\*Bön- och olivsallad med fetaost

\*Tunnbröd med färskost och lax (G, L)

Pasta med köttfärssås och morot (G)

Kyckling i rostad paprikasås med pilaffris och broccoli

#### • D E S S E R T •

Smulpaj med ananas och kokos, vaniljgrädde  
Havtornssorbet

### T I S D A G

\*Gubbröra med matjessill på kavring (G)

\*Omelett med mozzarella och tomat (L)

Sötsur kycklinggryta med vitkål, ananas och ris

Torsk med grön curry, ris och wokade sockerärtor

#### • D E S S E R T •

Blåbärspaj med vaniljsås (G, Ä)  
Bärkräm

### O N S D A G

\*Paprika- och färskostfyllda zucchiniullar

\*Lax- och spenatpaj (G, L, Ä)

Kycklingfajitas med het salsa och gräddfil (G)

Salsiccia med fransk potatissallad och haricots verts (F)

#### • D E S S E R T •

Äppelkompott med rostad havre (G)  
Smoothie med blåbär



### T O R S D A G

\*Köttbullar med rödbetsallad (F, L, Ä)

\*Gratinerade champinjoner med parmesan och salsiccia

Mandelpanerad torsk med potatismos, citronsås  
och ärtor (M)

Hemgjord gyros med bulgur, tzatziki och tomatsallad (F, G)

#### • D E S S E R T •

Jordgubbskompott med mynta och vanilj  
serveras med kesella

Körsbärskompott med havre- och kakaocrunch (Ä)

### F R E D A G

\*Wrap med kycklingröra (G)

\*Köttfärspaj (G, L)

Grekisk fiskgratäng med fetaost, oliver och ris

Krämig italiensk kycklinggratäng med penne  
och broccoli (G)

#### • D E S S E R T •

Ugnsbakat äpple med kanel- och kexfyllning, vaniljsås  
Mangosorbet

### L Ö R D A G

\*Räksalsa med gurka, lime och nachos

\*Caprese (mozzarella, tomat och basilika) (L)

Ostgratinerad cannelloni med lax, färskost och spenat  
med kokta gröna sojaböner (G, L, Ä)

Fläksauté med örtsås, pressad potatis och morot (F)

#### • D E S S E R T •

Vaniljpannacotta med rårörda bär (F)  
Bärkompott

### S Ö N D A G

\*Lax- och spenatpaj (G, L, Ä)

\*Omelett med sparris och fetaost

Parmesangratinerad torsk med potatismos  
och brynta sockerärtor med purjolök

Kycklingwok med grönsaker och ris

#### • D E S S E R T •

Toscapäron med mandel och vispgrädde (M)  
Apelsinsoppa med aprikoser, yoghurtgrädde