



Veckans balanserade hälsolunch v 16

Måndag

♥ **Dagens fisk med wokade grönsaker och en tomatsås**

serveras med en varm sallad på olika gryner, rostade grönsaker med pesto och en rucolasallad med balsamicodressing

♥ **Bön- och grönsakstagine**

serveras med en varm sallad på olika gryner, rostade grönsaker med pesto och en rucolasallad med balsamicodressing

Tisdag

♥ **Krämig fänkål och fisksoppa**

mixade gryn, ångade grönsaker med persilje- citronsås, mixade grönsaker med balsamicodressing

♥ **Pasta e lenticchie al forno**

ångade grönsaker med persilje- citronsås, mixade grönsaker med balsamicodressing

Onsdag

♥ **Ugnsbakad fisk med färska örter**

serveras med polenta, puttanescasås och en kålsallad med senapdressing och tamarirostade solrosfrön

♥ **Bön – och grönsakskaka**

serveras med polenta, puttanescasås och en kålsallad med senapdressing och tamarirostade solrosfrön

Torsdag

♥ **Ugnsbakad fisk med en härlig currydoftande sås**

serveras med basmatiris, gyllenrostad blomkål, gurk-myntaraita, morot-spenat och rödlöksallad med en sesamvinegrette

♥ **Kikärtor i en härlig currydoftande sås**

serveras med basmatiris, gyllenrostad blomkål, gurk-myntaraita, morot-spenat och rödlöksallad med en sesamvinegrette

från 119-

Fredag

♥ **BRUNCH 11-16**

En vegansk brunch med olika sallader, soppa, varma rätter, olika dip, pickels, härliga såser, glutenfritt bröd, efterrätt, chiapudding, overnight oat's

Lördag och Söndag

♥ **BRUNCH 11-16**

