

Dagens husmanskost, inkl. sallad, smör, bröd och kaffe 85:- Vecka 6

Måndag

Kalorisnål:	Fransk köttgryta med ris	
Vegetarisk:	Panerad rödspätta med dijon och kapriscremé	
	Vitvinspocherad kycklingfilé med sparrissås	476 kcal
	Pasta med grönsaker och tomatpesto	

Tisdag

Kalorisnål:	Helstekt fläskytterfilé med champinjonsås	
Vegetarisk:	Pocherad koljafilé med tomat och basilikasås	
	Kalkonbröst med dragonsås och nypotatis	492 kcal
	Vegetarisk panpizza med matig sallad	

Onsdag

Kalorisnål:	Hemlagad pytt i panna med stekt ägg	
Vegetarisk:	Halstrad lax med lökfräst spenat och vitvinsås	
	Pocherad fiskfilé med örtsås	453 kcal
	Grönsaktsfylld paprika	

Torsdag

Kalorisnål:	Ärtsoppsbuffé med pannkakor och sylt	
Vegetarisk:	Saffransdoftande fiskgryta med ris	
	Kokt kalv med pepparotssås	486 kcal
	Ugnsometett med soltorkade tomater och champinjoner	

Freitag

Kalorisnål:	Viltmästareskav med potatispuré och rårörda lingon	
Vegetarisk:	Stekt pangasius med rostade rödbetor och beurre blanch	
	Kokt oxbringa med persiljesås	467 kcal
	Potatis och purjolöksgratäng med ruccolapesto	

Veckans special 115:-

Ribs med BBQ-sås och bakad potatis med frästa grönsaker

Våra sallader

Kycklingsallad, Baconsallad,
Tonfisksallad, Ost/Skinksallad

Smaklig måltid!