

Vegetarisk matsedel vecka 9-14

Vecka 9

Måndag: Stekt veggiekorv med makaroner

Tisdag: Rosagratinerad quorn med kokt potatis

Onsdag: Chili sin carne

Torsdag: Linsoppa med mjukt bröd och ost

Fredag: Pastagrätäng med bönor

Vecka 10

Måndag: Veggiegryta med smak av taco och pasta

Tisdag: Rödbetsgryta med kokt potatis

Onsdag: Majs-och kikärtsplättar med morotstzatziki

Torsdag: Quorngryta med ris

Fredag: Falsk sjömansbiff

Vecka 11

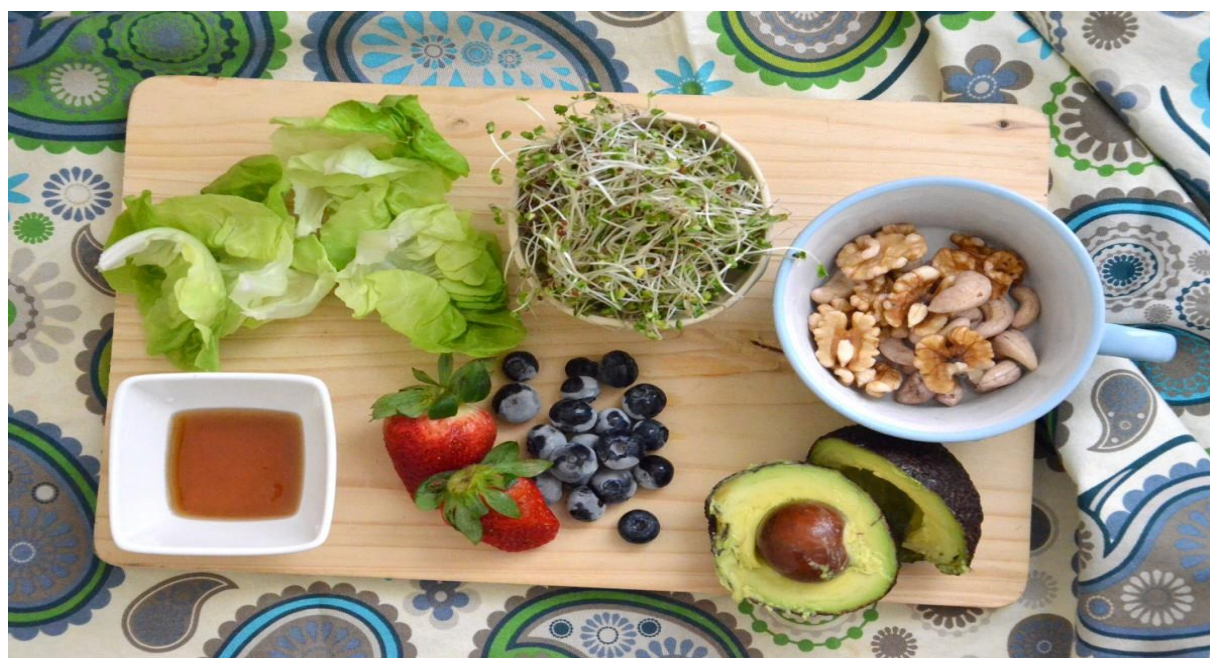
Måndag: Böngryta

Tisdag: Omelett med tomat och ost

Onsdag: Vegetarisk färssås med pasta

Torsdag: Quornsoppa med mjukt bröd och ost

Fredag: Potatis-och grönsaksfrestelse



Vecka 12

Måndag: Grönsakswok

Tisdag: Quornfile' med örter och spenat

Onsdag: Kryddigböngryta med bulgur

Torsdag: Vegetarisk färssås med spagetti

Fredag: Rödgröta med kokosgrädde och ris

Vecka 13

Måndag: Grönsaksgratäng

Tisdag: Tacogryta med ris

Onsdag: Rotfruktsplättar med keso och rårörda lingon

Torsdag: Linsoppa med mjukt bröd och ost

Fredag: Vegetarisk färsgröta med pasta

Vecka 14

Måndag: Veggiekurv med grönsakställe

Tisdag: Quornfile' med basilika och kokt potatis

Onsdag: Vegetarisk pyttipanna med rödbetor och ägg

Torsdag: Persisk röd risotto

Fredag: Böngryta med kokt potatis



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-NC](#)