

# Veckomeny

***En ny lunchmeny för varje ny vecka i månaden, sedan om igen!***

## ***Första veckan i månaden***

### **Måndag**

Nr.1-Garlic Chicken

Kycklingfilegryta med färsk vitlök i currysås

Nr.2-Karai

Biff eller lammgryta med färsk tomat, paprika och lök i currysås

Nr.3-Sabzi Balti

Vegetarisk gryta med vitlök, ingefära, tomat och balti paste i currysås

### **Tisdag**

Nr.1-Tandoori Chicken

Yoghurtmarinerad grillad kyckling med currysås

Nr.2-Sambal (m)

Kycklingfilegryta med färska kryddor och sambal paste i currysås

Nr.3-Lamm/biff curry

Lamm- eller biffgryta i currysås

Nr.4-Vegetarisk gryta

Blandad grönsaksgryta i currysås

### **Onsdag**

Nr.1-Chicken Sagoala

Kycklingfilegryta med bladspenat i currysås

Nr.2-Balti

Biff eller lammgryta med ingefära, vitlök, tomat, korinder och balti i currysås

Nr.3-Prawn Buhna

Räkor med tomat, lök och paprika i currysås

Nr.4-Aloo Gobi

Blomkåls- och potatis gryta med paprika, lök och tomat i currysås

### **Torsdag**

Nr.1-Tandoori Chicken

Yoghurtmarinerad grillad kyckling med currysås

Nr.2-Chicken Curry

Kycklingfilegryta i currysås

Nr.3-Dall Gost

Lamm eller biffgryta med blandade linser och färska kryddor i currysås

Nr.4-Dall Tomat

Blandade linser med färsk tomat, paprika och lök i currysås

### **Fredag**

Nr.1-Chicken Karai

Kycklingfilegryta med färsk tomat, paprika och lök i currysås

Nr.2-Biff/Lamm Buhna

Biff eller lammgryta med färsk tomat, paprika och lök i currysås

Nr.3-Vegetarisk Gryta

Blandade grönsaker och färska kryddor i currysås

## **Andra veckan i månaden**

### **Måndag**

Nr.1-Madras Curry

Kycklingfilegryta med madras paste i currysås

Nr.2-Dopiaza

Biff eller lammgryta med färsk tomat, paprika och lök i currysås

Nr.3-Dall Spenat

Blandade linser med bladspenat i currysås

### **Tisdag**

Nr.1-Tandoori Chicken

Yoghurtmarinerad grillad kyckling med currysås

Nr.2-Chicken Curry

Kycklingfilegryta i currysås

Nr.3-Balti

Biff eller lammgryta med ingefära, vitlök, tomat, korinder och balti i currysås

Nr.4-Vegetarisk gryta

Blandad grönsaksgryta, tomat, paprika och lök i currysås

### **Onsdag**

Nr.1-Chicken Sagoala

Kycklingfilegryta med bladspenat i currysås

Nr.2-Lamm/biff curry

Lamm- eller biffgryta i currysås

Nr.3-Prawn Curry

Räkor med färska kryddor i currysås

Nr.4-Dall Sag

Blandade linser med bladspenat i currysås

### **Torsdag**

Nr.1-Tandoori Chicken

Yoghurtmarinerad grillad kyckling med currysås

Nr.2-Chicken Curry

Kycklingfilegryta med färska kryddor i currysås

Nr.3-Sambal Massala

Lamm eller biffgryta med sambal paste i currysås

Nr.4-Aloo Gobi

Potatis och blomkålgryta med paprika, lök och tomat i currysås

### **Fredag**

Nr.1-Sabzi Chicken

Kycklingfilegryta med blandade grönsaker i currysås

Nr.2-Biff/Lamm Buhna

Biff eller lammgryta med färsk tomat, paprika och lök i currysås

Nr.3-Dall Tomat

Blandade linser med färsk tomat, paprika och lök i currysås

## **Tredje veckan i månaden**

### **Måndag**

- Nr.1-Chicken Dansk  
Kycklingfilegryta med citron och linser i currysås
- Nr.2-Lamm/biff curry  
Lamm- eller biffgryta med färska kryddor i currysås
- Nr.3- Vegetarisk gryta  
Blandad grönsaksgryta, tomat, paprika och lök i currysås

### **Tisdag**

- Nr.1-Tandoori Chicken  
Yoghurtmarinerad grillad kyckling med currysås
- Nr.2-Chicken Curry  
Kycklingfilegryta med färska kryddor i currysås
- Nr.3-Balti  
Biff eller lammgryta med ingefära, vitlök, tomat, korinder och balti i currysås
- Nr.4-Dal Sag  
Blandad linser och bladspenat i currysås

### **Onsdag**

- Nr.1-Sabzi Chicken  
Kycklingfilegryta med blandade grönsaker i currysås
- Nr.2-Dopiaza  
Biff eller lammgryta med färsk tomat, paprika och lök i currysås
- Nr.3-Prawn Buhna  
Räkor med tomat, lök och paprika i currysås
- Nr.4-Vegetarisk gryta  
Blandad grönsaksgryta, tomat, paprika och lök i currysås

### **Torsdag**

- Nr.1-Tandoori Chicken  
Yoghurtmarinerad grillad kyckling med currysås
- Nr.2-Chicken Balti  
Kycklingfilegryta med färska ingefära, vitlök, tomat och koriander i currysås
- Nr.3-Karai  
Lamm eller biffgryta med tomat, paprika och lök i currysås
- Nr.4-Aloo Gobi  
Potatis och blomkålsgryta med paprika, lök och tomat i currysås

### **Fredag**

- Nr.1-Chicken Curry  
Kycklingfilegryta med färska kryddor i currysås
- Nr.2-Vindaloo  
Biff eller lammgryta med vindalo paste i currysås
- Nr.3-Vegetarisk Gryta  
Blandade grönsaker och färska kryddor i currysås

## **Fjärde veckan i månaden**

### **Måndag**

Nr.1-Chicken Buhna

Kycklingfilegryta med paprika, lök och tomat i currysås

Nr.2-Sambal

Biff eller lammgryta med färsk kryddor och sambal paste i currysås

Nr.3-Sabzi Balti

Vegetarisk gryta med vitlök, ingefära, tomat och balti paste i currysås

### **Tisdag**

Nr.1-Tandoori Chicken

Yoghurtmarinerad grillad kyckling med currysås

Nr.2-Chicken Sabzi

Kycklingfilegryta med blandade grönsaker i currysås

Nr.3-Dopiaza

Lamm- eller biffgryta med färska tomat, paprika och lök i currysås

Nr.4-Aloo Gobil

Blomkål och potatis med färska kryddor i currysås

### **Onsdag**

Nr.1-Chicken Dansak

Kycklingfilegryta med citron och linser i currysås

Nr.2-Karai

Biff eller lammgryta med tomat, paprika och lök i currysås

Nr.3-Dall Tomat

Blandade linser med färska tomat, lök och paprika i currysås

### **Torsdag**

Nr.1-Tandoori Chicken

Yoghurtmarinerad grillad kyckling med currysås

Nr.2-Chicken Curry

Kycklingfilegryta i currysås

Nr.3-Buhna

Lamm eller birrgryta med paprika, lök och tomat i currysås

Nr.4-Vegetarisk Gryta

Blandade grönsaker med tomat, paprika och lök i currysås

### **Fredag**

Nr.1-Sambal

Kycklingfilegryta med färska kryddor och sambal paste i currysås

Nr.2-Dall Gost

Biff eller lammgryta med blandade grönsaker i currysås

Nr.3-Sag Aloo

Potatis och bladspenat med färska kryddor i currysås