



EKEN

LUNCH

TUESDAY-FRIDAY

11:30-14:00

VECKANS LUNCH 189

MÅNDAG

Fisk varmrätt: Pocherad torsk med pepparrot- och gräslöksås, serveras med potatis
Poached cod with horseradish sauce and chives, potatoes
(fisk, sulphite, lactose)

Kött varmrätt: Rostad kyckling med tikka masala-sås och rispilaff
Roasted chicken tikka masala, vegetable and rice pilaf (sulphite, lactose, senap)

Vegetarisk varmrätt: Korean bibimbap of bbq tofu, fried egg and quick broccoli kimchi
Korean Bi Bim Bap of bbq Tofu, fried egg and quick broccoli kimchi

TISDAG

Fisk varmrätt: Rostad sej med örttäck och tomatsalsa
Oven roasted pollock with an herb crust and a tomato salsa
(fisk, gluten, sulphite, lactose)

Kött varmrätt: Kalvmasala med rostade morötter och potatisgratäng
Veal masala with roasted carrots and potato gratin
(lactose, sulphite)

Vegetarisk varmrätt: Honung och chipotle quorn enchilada bowl, krispig majstortilla och avocado vinägrett
Honey chipotle Quorn Enchilada bowl with tortilla crisp, avocado vinaigrette

ONSDAG

Fisk varmrätt: Smörstekt torsk med chilimajonnäs och vitlökspotatis
Pan fried cod with chili mayonnaise and garlic potatoes
(fisk, egg, senap, gluten, lactose)

Kött varmrätt: Toskansk kyckling med saltorkade tomater och basilkasås, risoni pasta med chili, vitlök och spenat
Tuscan chicken breast, risoni with chili, garlic and spinach
(lactose, sulphite, gluten)

Vegetarisk varmrätt: Vegansk thailändsk pumpa-curry med rotfrukter och ris
Vegan Thai style pumpkin curry with root vegetables and rice

TORSDAG

Fisk varmrätt: Sejfilé med citron- och dillsås, örtpotatis
Pollock filet with lemon and dill sauce, herb tossed potatoes
(fish, lactose, sulphite)

Kött varmrätt: Bräserad fläskkarré på kinesiskt vis, picklad kål och jasminris
Chinese style braised pork, pickled cabbage and steamed rice
(soya, sulphite)

Vegetarisk varmrätt: Jamaikansk jerk tofu med ris och ärter, friterad matbanan
Jamaican Jerk Tofu with rice and peas, fried plantains

FREDAG

Fisk varmrätt: Torsk med sesamtäck, stekt kål och gröncurrysås med kokos
Sesame crusted cod with and green coconut curry
(soya, sulphite, fish, sesame, skaldjur)

Kött varmrätt: Lammgryta med couscous, russin och yoghurtsås
Lamb stew with couscous, raisins and yoghurt dressing
(lactose, sulphite, gluten)

Vegetarisk varmrätt: Sicilian Caponata of aubergine and peppers with risoni
Sicilian Caponata of aubergine, peppers and olives, creamy risoni pasta

*For those with special dietary requirements or allergies who may wish to know about the ingredients used please ask a member of the staff.

