



Sommarmeny för Buagården

Nedanstående är **ett förslag** på vad som kan serveras under veckan. Inköp av råvaror baseras på denna meny. Botanisera i de välfyllda receptpärmarna som du hittar i köket. Här finns även recept på vegetariska rätter samt kakrecept m.m. Du kan också ta med ett eget favoritrecept du tror kan passa in (planera tillsammans i gruppen). **För gäster med andra önskemål: se nästa sida Alt.meny.** Buagårdens motto för det vi serverar är:

Vällagad modern svensk husmanskost – gärna av närproducerade råvaror i säsong

Dag	Lunch kl 13.00	Middag kl 18.00
Söndag	Det avgående arbetslaget lagar lunch till samtliga volontärer. Inga övriga gäster.	Kycklingrätt (Oreganokyckling, kyckling i ugn, Flygande Jakob)
Måndag	Korvrätt (Stroganoff, ugnsgratinerad, stekt med makaroner)	Nötfärsrätt (Köttfärsås, lasagne, köttfärslimpa, köttbullar, pannbiff med lök)
Tisdag	Kötträtt (på nötfransyska)	Fiskrätt (Panerad torsk med Buasås, fuskpanerad torsk, fiskgratäng, fiskpudding)
Onsdag	Pannkakor (samt smör, bröd och ost)	Tacos
Torsdag	Kycklingrätt	Laxrätt (Ugnsbakad lax, lax i citronsås)
Fredag	Rester från veckan	Grillning – Hamburgare/Korv
Lördag	Nötfärsrätt (Köttfärsås, lasagne, köttfärslimpa, köttbullar, pannbiff med lök)	Bohuslänsk volontärsmåltid (fisk/skaldjur)

Portionsberäkningar (tänk alltid "med gott mått")

Laxsida – 10-12 personer per sida

Kycklingklubba – 1 p.p. + 5-6 extra

Torskfilé – 1 filé per person + 5-6 extra

Kycklingfilé – 200g p.p.

Nötfärs – 200g p.p. (biffar mm) 150g p.p. (sås)

Sallad är nyttigt till både lunch och middag

Till både lunch och middag serverar vi sallad på fräsha grönsaker i säsong. Till det exempelvis en enkel Rhode Islandssås: blanda majonnäs, ketchup, chilisås och vatten, smaka av.

Efter middagen serveras det alltid dessert – exempelvis ...

- Glass med kola-/chokladsås
- Rabarberpaj med vispgrädde
- Ugnsstekta äpplen med kanel och socker
- Äppelpaj med vaniljsås
- Färska bär/frukt (jordgubbar eller liknande) med vispgrädde/glass
- Chokladpudding med vispgrädde
- Hembakad Operatårta (receptpärm), som även kan ätas som glassbakelse



Alternativ Sommarmeny för Buagården – fisk/veg

Nedanstående är **ett förslag** på vad som kan serveras under veckan. Inköp av råvaror baseras på denna meny. Botanisera i de välfyllda receptpärmarna som du hittar i köket. Här finns även recept på vegetariska rätter samt kakrecept m.m. Du kan också ta med ett eget favoritrecept du tror kan passa in (planera tillsammans i gruppen).

Buagårdens motto för det vi serverar är:

Vällagad modern svensk husmanskost – gärna av närproducerade råvaror i säsong

Dag	Lunch kl 13.00	Middag kl 18.00
Söndag	Det avgående arbetslaget lagar lunch till samtliga volontärer. Inga övriga gäster.	Laxrätt
Måndag	Vegetarisk Pytt med ägg	Vegetarisk köttfärsås & pasta
Tisdag	Sprödbakad torsk med kall sås	Vegetariska "köttbullar" med tomatsås
Onsdag	Pannkakor (samt smör, bröd och ost)	Vegetariska Tacos
Torsdag	Rödbetsbiffar	Stekt rödspätta med kall sås
Fredag	Rester	Grillning – Vegetariska Hamburgare
Lördag	Pastasallad	Bohuslänsk volontärsmåltid (fisk/skaldjur)

Sallad är nyttigt till både lunch och middag

Till både lunch och middag serverar vi sallad på fräsha grönsaker i säsong. Till det exempelvis en enkel Rhode Islandssås: blanda majonnäs, ketchup, chilisås och vatten, smaka av.

Efter middagen serveras det alltid dessert – exempelvis ...

- Glass med kola-/chokladsås
- Rabarberpaj med vispgrädde
- Ugnstekta äpplen med kanel och socker
- Äppelpaj med vaniljsås
- Färska bär/frukt (jordgubbar eller liknande) med vispgrädde/glass
- Chokladpudding med vispgrädde
- Hembakad Operatårta (receptpärm), som även kan ätas som glassbakelse