



Eat



ALL DAY

ONLY FROM 11AM

# Meny

*Skapa meny för att tydliggöra måltiderna i NPF vardagen. Mall medföljer.*

- Toast 4.00** DF V  
Brown sourdough with almond butter & maple syrup
- Avocado Toast 3.50** DF V  
Lemon juice, fresh coriander & a poached egg
- Fruit Bowl 5.50** DF GF V  
Seasonal fruit, sprinkled with our omega mix\*
- House Granola 7.00** GF  
A nutty blend of oats, elderflower & orange zest served with natural yoghurt & berries + coconut yoghurt instead 2.50
- Açai Bowl 8.00** DF GF V  
Organic frozen Amazonian Açai berry with coconut oil, almond butter 1.50 + granola 3.00
- Millet Flakes 9.50** GF  
Millet flakes, topped with our Himalayan salt, sprinkled with our omega mix & ambermaple syrup + avocado 2.00 + almond butter 1.50
- Berry Pancakes 9.50** GF  
Benoit's homemade buckwheat mix, with amber maple syrup fresh berries & coconut shavings + coconut yoghurt 2.50
- Eggs (any style) 6.50** DF  
Scrambled, poached or fried with toasted white sourdough
- 3-Egg Omelette 6.50** DF  
Cooked in coconut oil with toasted white sourdough
- Garden Soup 5.00**  
Garden soup served with toasted brown sourdough
- Winter Kale Salad 8.50** DF GF V  
Chickpeas, fig, pistachio & a chilli bergamot dressing + avocado 2.00 + grilled chicken 3.00
- Farm Salad 10.00** DF GF  
Green leaf mixed with chicken breast, avocado, sliced apple cherry tomatoes, walnuts & a pesto vinegar dressing
- Coconut BLT Sandwich half 5.50 full 9.50** DF V  
Coconut bacon\*\*, sliced beef tomatoes guacamole & homemade cashew cream
- Vegetable Sandwich 10.50 full 9.50** DF V  
Diced tomatoes, buffalo mozzarella tomatoes & olive oil
- Beef Sandwich half 6.50 full 10.50** DF  
Marinated rump, sliced red pepper, rocket & a harissa dressing
- White Devon Crab Cakes 13.00** DF GF  
Ginger, tamari & white crab meat, rolled in millet flakes served with a spicy lime yoghurt dressing & green leaves + guacamole 2.50
- Pistachio & Cauliflower Bowl 12.50** GF  
Diced pecorino, coriander, cauliflower rice & a rocket salad + grilled chicken 3.00

Anna Malcus

Maple Syrup 1.00, Natural Yoghurt 1.00, Coconut Yoghurt 2.50  
Coconut Bacon 3.50, Cashew Cream 2.50, Guacamole 2.50, Granola 3.00  
Fresh Berries 3.50, Diced tomato 75p, Avocado 2.00, Steamed Spinach 2.00, Cooked Chicken 3.00



# INNEHÅLL

<b>Sida</b>	<b>Kapitel</b>
1	Hur en meny underlättade mitt liv
2	Menymall
3	Veckomenymall 1
4	Veckomenymall 2



# MENY

Är matdags utmanande hos er med? Hos oss är sonen selektiv med behov av omväxling. När jag gjorde, först, ett veckoschema och sen en meny så har det blivit enklare.

Det är tydligt för oss alla vilken mat som finns att välja på, som sonen faktiskt äter. Jag slipper övertalningsmomentet vid varje måltid, eftersom sonen är med och bestämmer utifrån menyn. Dessutom vet jag vilka ingredienser jag behöver ha hemma.

På följande 3 sidor hittar du menymallar som du kan skriva ut och använda. Om du vill kunna variera maten fritt, använd menymallen. Om det istället passar er bäst att ha bestämda rätter varje dag, använd någon av veckomenymallarna.



Meny

..... kök



# Veckomeny

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

Anteckningar

## Måndag

F.

L.

M.

## Tisdag

F.

L.

M.

## Onsdag

F.

L.

M.

## Torsdag

F.

L.

M.

## Fredag

F.

L.

M.

## Lördag

F.

L.

M.

## Söndag

F.

L.

M.

**Veckomeny**