

Skolans matsedel

Vecka 34 21.8 - 23.8

Onsdag Kycklinggryta med basilika, bulgur
Veg alt Gryta med veg bitar (soja), bulgur

Torsdag Tomatsoppa med eko pasta, topping, bröd, ost, frukt

Fredag Nötköttbullar eko, brun sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Grönsaksbullar, veg brun sås, potatis, lingonsylt



Vecka 35 26.8 – 30.8

Måndag Ugnspannkaka och blodkorv, keso, lingonsylt
Veg alt Ugnspannkaka, keso, lingonsylt

Tisdag Stekt sej, kall sås med örter, potatis
Veg alt Broccoligratäng med tomater och keso, potatis



Blodkorv är rikt på järn som behövs för att transportera syre i kroppen.

Onsdag Korv Stroganoff, eko pasta
Veg alt Veg Stroganoff med linser, eko pasta

Torsdag Köttfärslåda med rotfrukter o linser (blandfärs), brun sås, potatis

Veg alt Sojafärslåda med rotfrukter och linser, veg brun sås, potatis

Fredag Indonesisk köttgryta (fläskkött), eko bulgur
Veg alt Veg indonesisk gryta, eko bulgur



Vecka 36 2.9 – 6.9

Måndag Pannbiff, brun sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Kikärtsbiff, veg brun sås, potatis, lingonsylt

Tisdag Fiskgratäng med smak av tomat och oregano, potatis
Veg alt Mexikansk chili, gräddfilstopping, potatis

Onsdag Kycklingfärsfyllning, tortillas/pitabröd, vitlöksdressing
Veg alt Sojafärsfyllning, tortillas/pitabröd, vitlöksdressing



Torsdag Italiensk grönsakssoppa med pasta, topping, bröd, ost, frukt

Fredag Skinkstek, gräddsås, potatis, kokta grönsaker, äppelmos
Veg alt Falafelburgare, veg gräddsås, kokta grönsaker, potatis, äppelmos

Skolans matsedel

Vecka 37	9.9 – 13.9
Måndag	Stekt skivad korv, stuvade makaroner, ketchup, senap
Veg alt	Vego korv (soja), stuvade makaroner, ketchup , senap
Tisdag	Stekt sejfilé, sauce vert, potatis, broccoli
Veg alt	Kikärtsbiff, sauce vert, potatis, broccoli
Onsdag	Tacokryddad potatis- och sojagratäng
Torsdag	Köttfärssås (nötfärs), fullkornsspaghetti,ketchup
Veg alt	Pastasås med linser och tomat, fullkornsspaghetti, ketchup
Fredag	Kycklingnuggets, sötsur sås, eko ris
Veg alt	Quornnuggets, sötsur sås, eko ris



Vecka 38	16.9 – 20.9
Måndag	Pastasås á la Mikaeli (med rökt skinka) , eko pasta
Veg alt	Pastasås á la Mikaeli med sojastrimlor, eko pasta
Tisdag	Orientalisk ugnsfisk, potatis
Veg alt	Orientalisk grönsaksgratäng, potatis
Onsdag	Mild indisk tomatkyckling med spenat, eko bulgur
Veg alt	Mild indisk gryta med veg. bitar, eko bulgur
Torsdag	Broccolisoppa med potatis, bröd, ost, kikärtstopping med vitlök, frukt
Fredag	Moussaka (med nötfärs och potatis)
Veg alt	Moussaka med sojafärs och potatis

Vecka 39	23.9 – 27.9
Måndag	Wienerkorv, eko makaroner, ketchup, senap
Veg alt	Veg korv (med soja i), eko makaroner, ketchup, senap

Tisdag	Stekt sill och stekt hokifisk, potatismos
Veg alt	Falafelburgare, potatismos



Onsdag	Kökets val
---------------	-------------------

Torsdag	Köttfärspanna med blandfärs eko ris
Veg alt	Sojafärspanna, eko ris



Fredag	Stekt kyckling, gräddsås, gelé, potatis
Veg alt	Broccolimedaljong, veg gräddsås, potatis

Fet fisk som sill innehåller omega-3-fetter som är viktiga för hjärnans utveckling och funktion

Skolans matsedel

Vecka 40 30.9 – 4.10
Måndag Nötköttbullar, brun sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Grönsaksbullar, veg brun sås, potatis, lingonsylt



Tisdag Torskburgare med bröd, amerikansk dressing, potatismos
Veg alt Veg burgare (soja) med bröd, amerikansk dressing, potatismos

Onsdag Burgundisk köttgryta (fläskkött), bulgur
Veg alt Burgundisk linsgryta, bulgur



Torsdag Ärtsoppa eko ärtor, alt blomkålssoppa, eko pannkakor, sylt

Fredag Kycklingwok med nudlar
Veg alt Wok med veg strimlor och nudlar

Baljväxter som
linsor, bönor och
ärter innehåller
järn som växande
barn behöver
mycket av

Vecka 41 7.10 – 11.10
Måndag Pastasås med rökt kyckling, pasta
Veg alt Pastasås med linsor och tomat



Tisdag Sej med med krispigt täcke, potatis
Veg alt Broccoligratäng med tomater och keso, potatis

Onsdag Tortillas med nötfärsfyllning, vitlöksdressing
Veg alt Tortillas med bön- och grönsaksröra, vitlöksdressing

Torsdag Kycklingsoppa, bröd, ost, frukt
Veg alt Grönsakssoppa med kikärter, bröd, ost, frukt

Fredag Korv Stroganoff, eko ris
Veg alt Svamp Stroganoff med linsor, eko ris

Vecka 42 14.10 – 18.10
Måndag Quorn-gryta med persikosmak, bulgur

Tisdag Fiskgratäng Provencale, potatis
Veg alt Indisk linsgryta, potatis



Onsdag Eko potatisbullar och blodkorv, keso, lingonsylt
Veg alt Potatisbullar, keso, lingonsylt



Torsdag Gulaschsoppa med nötfärs, gräddfil, bröd, ost, frukt
Veg alt Gulaschsoppa med bönor, gräddfil, bröd, ost, frukt

Fredag Fläkschnitzel, dragonsås, potatis
Veg alt Veg schnitzel, dragonsås, potatis

Skolans matsedel

Vecka 43	21.10 – 25.10	
Måndag	Ugnstekt falukorv med bostongurka, eko makaroner	
Veg alt	Veg korv, eko makaroner	
Tisdag	Stekt sejfilé, örtagårdssås, potatis	
Veg alt	Rödbetsbiff, örtagårdssås, potatis	
Onsdag	Currydoftande kycklinggryta, bulgur	
Veg alt	Currydoftande gryta m veg bitar, bulgur	
Torsdag	Köttfärssås (nötfärs), fullkornsspaghetti, ketchup	
Veg alt	Pastasås med linser och tomat, fullkornsspaghetti, ketchup	
Fredag	Pytt i panna, rödbetor	
Veg alt	Pytt med bönor och linser	

EKOLOGISK MJÖLK OCH RÅKOST SERVERAS VARJE DAG

Reservation för eventuella ändringar