



Vecka 44 **Skolans matsedel**
30.10 – 3.11 Lov

Vecka 45 **6.11- 10.11**
Måndag Stekt falukorv, potatismos, ketchup
Veg alt Veg korv, potatismos, ketchup

Tisdag Stekt sejfilé, kall örtsås, potatis
Veg alt Kikärtsbiffar, kall örtsås, potatis

Onsdag Pastagrätäng med skinka, tomat och ost
Veg alt Pastagrätäng med bönor, tomat och ost

Torsdag Chili sin carne, eko ris

Fredag Stekt kycklinglårfile, gräddsås, potatis, rödkål, gelé
Veg alt Vegetarisk schnitzel, veg gräddsås, potatis, rödkål, gelé

Vecka 46 **13.11 – 17.11**
Måndag Nötköttbullar, brun sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Grönsaksbullar, veg sås, potatis, lingonsylt

Tisdag Fiskgrätäng med purjo o chili, potatis
Veg alt Grönsaksgrätäng med bönor, purjo och chili

Onsdag Fläskpannkaka, lingonsylt, grönsaksfräs
Veg alt Ugnspannkaka, lingonsylt, grönsaksfräs

Torsdag Minestrone-soppa med vita bönor, bröd, ost, frukt

Fredag Kycklinggryta, eko bulgur
Veg alt Gryta med veg bitar, eko bulgur

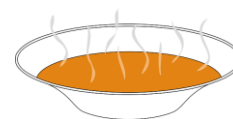
Vecka 47 **20.11 – 24.11**
Måndag Potatis- och skinkgrätäng
Veg alt Potatis- och veg bitar gratäng

Tisdag Stekt hokifisk, sauce vert, potatis
Veg alt Italiensk hirsbiff, sauce vert, potatis

Onsdag Köttfärslåda (nöt o fläskfärs), sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Sojafärslåda, veg sås, potatis, lingonsylt

Torsdag Tomatsoppa med pasta, bröd, färskost, frukt

Fredag Kassler, dragonsås, eko bulgur
Veg alt Vegetarisk schnitzel, dragonsås, eko bulgur



Baljväxter som linser, bönor och ärter innehåller järn som behövs för att transportera syre i kroppen.

Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lätmjölk och vatten. Smaklig måltid!

Skolans matsedel

Vecka 48 27.11 – 1.12

Måndag Korv Stroganoff, eko ris
Veg alt Svamp Stroganoff, eko ris

Tisdag Stekt sill, stekt kolja, potatismos
Veg alt Grönsaksbullar, potatismos

Onsdag Kyckling Wrap fajitas, salsasås
Veg alt Veg Wrap fajitas, salsasås

Torsdag Studiedag

Fredag Pannbiff (fläsk- och nötfärs) med lök, brun sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Kikärtsbiffar, sås, potatis, lingonsylt

Vecka 49 4.12 – 8.12

Måndag Pastasås med rökt kalkonkött, eko pasta
Veg alt Pastasås med veg bitar, eko pasta

Tisdag Orientalisk fiskgratäng, potatis
Veg alt Broccoligratäng med tomater och keso, potatis

Onsdag Kokt falukorv, rotmos, potatismos, senap
Veg alt Veg korv, rotmos, senap

Torsdag Köttfärsås (nötfärs), fullkornspaghetti, ketchup
Veg alt Sojafärsås, fullkornspaghetti, ketchup

Fredag Potatisbullar eko, blodkorv, keso, matvetesallad, lingonsylt

Vecka 50 11.12 – 15.12

Måndag Kyckling i currysås, eko bulgur
Veg alt Veg bitar i currysås, eko bulgur

Tisdag Västerfisk Skagen, dansk remouladsås, potatis
Veg alt Italiensk hirsbiff, kall sås, potatis

Onsdag Kålpudding (nöt o fläskfärs), sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Grön kålpudding, veg sås, potatis, lingonsylt

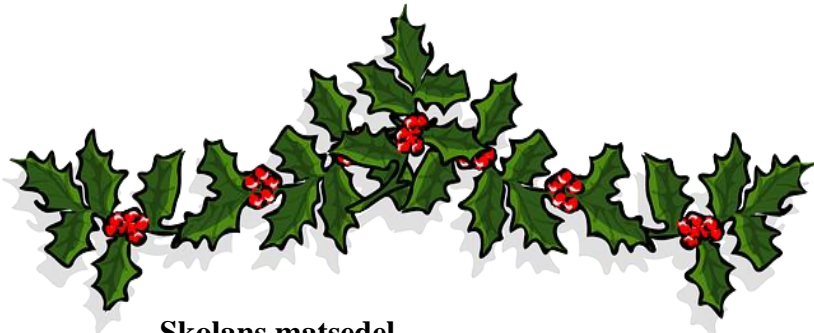
Torsdag Ärtsoppa (eko ärtor), italiensk grönsakssoppa, pannkakor (eko), sylt

Fredag Lasagnettegratäng med sojafärs

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



Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten. Smaklig måltid!



Skolans matsedel

Vecka 51 18.12 – 21.12

Måndag Gulaschsoppa med sojafärs, gräddfil, bröd, ost, frukt

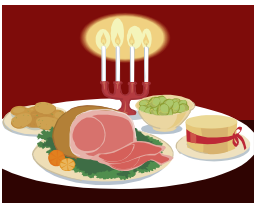
Tisdag Kökets val

Veg alt Kökets val

Onsdag Julmatsbuffé: ägg, sill, rödbetsallad, ost, prinskorv, köttbullar, julskinka, brunkål, Janssons frestelse

Veg alt Julmatsbuffé: ägg, rödbetsallad, ost, veg korv, grönsaksbullar, brunkål, Janssons frestelse utan sill

Torsdag Risgrynsgröt (eko) med mjölk, bröd, pålägg, frukt



Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten. Smaklig måltid! Vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg. Reservation för eventuella ändringar

