


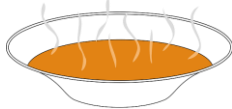




| | Skolans matsedel | |
|-----------------|--|---|
| Vecka 44 | 31.10 – 4.11 Lov | |
| Vecka 45 | 7.11- 11.11 | |
| Måndag | Pastagrätäng med skinka, tomat och ost | |
| Veg alt | Pastagrätäng med bönor, tomat och ost | |
| Tisdag | Stekt sejfilé, kall örtsås, potatis | |
| Veg alt | Kikärtsbiffar, kall örtsås, potatis | |
| Onsdag | Stekt falukorv (fläsk och nötkött), potatismos, ketchup | |
| Veg alt | Veg korv, potatismos, ketchup | |
| Torsdag | Chili sin carne, eko ris | |
| Fredag | Stekt kycklinglårfile, gräddsås, potatis, rödkål, gelé |  |
| Veg alt | Stekt quornfile, veg gräddsås, potatis, rödkål, gelé | |
| Vecka 46 | 14.11 – 18.11 | |
| Måndag | Köttbullar (nötkött), brun sås, potatis, lingonsylt |  |
| Veg alt | Bouletter, 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 (fläskkött), bröd, ost, frukt |  |
| Veg alt | Minestrone-soppa med vita bönor, bröd, ost, frukt | |
| Fredag | Köttgrätäng á la Lisa (fläskkött), eko ris, bulgur | |
| Veg alt | Grätäng á la Lisa med vegobitar, eko ris, bulgur | |
| Vecka 47 | 21.11 – 25.11 | |
| Måndag | Potatis- och skinkgrätäng | |
| Veg alt | Potatis- och quorngrätäng | |
| Tisdag | Studiedag | |
| Onsdag | Köttfärslåda (nöt o fläskfärs), sås, potatis, lingonsylt | |
| Veg alt | Sojafärslåda, veg sås, potatis, lingonsylt | |
| Torsdag | Tomatsoppa med pasta, bröd, färskost, frukt |  |
| Fredag | Kycklinggryta, eko ris, bulgur | |
| Veg alt | Gryta med veg bitar, eko ris, bulgur | |

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

Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten. Smaklig måltid!
Lakto-ovo vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg

Skolans matsedel

Vecka 48 28.11 – 2.12

Måndag Korv Stroganoff (fläskkött), eko ris
Veg alt Svamp Stroganoff, eko ris



Tisdag Stekt sill, stekt alaskafilé, kall örtagårdssås, potatis
Veg alt Linslåda med currykeso

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



Torsdag Skördesoppa med färskoströra, bröd, ost, frukt



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

Vecka 49 5.12 – 9.12

Måndag Skånsk kalops (nötkött), potatis, rödbetor
Veg alt Quorngröta, potatis, rödbetor

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

Onsdag Kokt falukorv (fläsk och nötkött), rotmos/ potatismos, senap
Veg alt Veg korv, rotmos/potatismos, senap

Torsdag Köttfärssås (eko nötfärs), fullkornspaghetti, ketchup
Veg alt Sojafärssås, fullkornspaghetti, ketchup



Fredag Potatisbullar eko, blodkorv, keso, grönsaksfräs, lingonsylt

Vecka 50 12.12 – 16.12

Måndag Lasagnettegratäng med sojafärs

Tisdag Västerfisk Skagen, dansk remouladsås, potatis
Veg alt Vegoburgare, kall sås, potatis

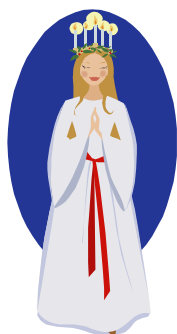
Onsdag Kålpudding (nöt o fläskfärs), sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Grön kålpudding, veg sås, potatis, lingonsylt

Torsdag Ärtsoppa, italiensk grönsakssoppa, eko pannkakor, sylt

Fredag Kyckling i currysås, eko ris, bulgur
Veg alt Quornbitar i currysås, eko ris, bulgur



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



Blodkorv är rikt på järn som behövs för att transportera syre i kroppen. Brist på järn kan ge sämre skolresultat

Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten. Smaklig måltid!
Lakto-ovo vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg



Skolans matsedel

Vecka 51 19.12 – 21.12

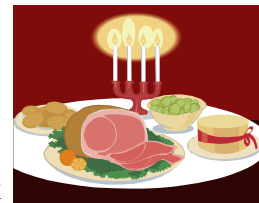
Måndag Gulaschsoppa med eko nötfärs, gräddfil, bröd, ost, frukt

Veg alt Gulaschsoppa med bönor och linser, bröd, ost, frukt

Tisdag Julmatsbuffé: ägg, sill, rödbetssallad, ost, prinskorv (fläsk och nötkött), köttbullar, julskinka, brunkål, Janssons frestelse

Veg alt Julmatsbuffé: ägg, rödbetssallad, ost, vegokorv, bouletter, brunkål, tomatfrestelse

Onsdag 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

