

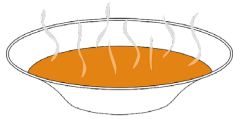




	Skolans matsedel	
Vecka 44	28.10 – 1.11 Lov	
Vecka 45	4.11- 8.11	
Måndag	Stekt korv , potatismos, ketchup, senap	
Veg alt	Sojakorv, potatismos, ketchup, senap	
Tisdag	Stekt fisk, kall örtsås, potatis	
Veg alt	Kikärtsbiffar, kall örtsås, potatis	
Onsdag	Pastagrätäng med skinka, tomat och ost	
Veg alt	Pastagrätäng med bönor, tomat och ost	
Torsdag	Chili sin carne, eko ris	
Fredag	Stekt kycklinglårfile, gräddsås, potatis, rödkål, gelé	
Veg alt	Schnitzel, gräddsås, potatis, rödkål, gelé	
Vecka 46	11.11 – 15.11	
Måndag	Nötköttbullar, bruna bönor , sås, potatis, lingon	
Veg alt	Grönsaksbullar, bruna bönor ,sås, potatis, lingon	
Tisdag	Fiskgrätäng med purjo o chili, potatis	
Veg alt	Grönsaksgrätäng med bönor, purjo och chili	
Onsdag	Fläskpannkaka, blodkorv, sallad med fyra skånska gryn, lingonsylt	
Veg alt	Ugnspannkaka, keso, sallad med fyra skånska gryn, lingonsylt	
Torsdag	Korv Forsell, pasta	
Veg alt	Soja Forsell, pasta	
Fredag	Indisk kycklinggryta, eko ris	
Veg alt	Indisk gryta med quorn, eko ris	
Vecka 47	18.11 – 22.11	
Måndag	Potatis- och skinkgrätäng	
Veg alt	Potatis- och sojabitsgrätäng	
Tisdag	Stekt fisk, sauce vert, potatis	
Veg alt	Grönsaksbiff, sauce vert, potatis	
Onsdag	Kassler (fläskkött), dragonsås, eko bulgur	
Veg alt	Grönsaksnuggets , dragonsås, eko bulgur	
Torsdag	Tomatsoppa med pasta, bröd, färskost, frukt	
Fredag	Köttfärslåda (nöt- o fläskfärs), brun sås, potatis, lingonsylt	
Veg alt	Sojafärslåda, veg brun sås, potatis, lingonsylt	

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!

Skolans matsedel

Vecka 48

25.11 – 29.11

Måndag

Korv Stroganoff (fläsk- och nötkött), potatis

Veg alt

Svamp Stroganoff, potatis

Tisdag

Stekt sill, stekt fisk, potatismos

Veg alt

Grönsaksbullar, potatismos



Onsdag

Kyckling Wrap fajitas, salsasås

Veg alt

Vegetarisk Wrap fajitas, salsasås



Torsdag

Studiedag

Fredag

Pannbiff (fläsk- och nötfärs) med lök, brun sås, potatis, lingonsylt

Veg alt

Morotsbullar, sås, potatis, lingonsylt

Vecka 49

2.12 – 6.12

Måndag

Potatisbullar eko, blodkorv, keso, sallad med fyra skånska gryn, lingon

Veg alt

Potatisbullar eko, keso, sallad med fyra skånska gryn, lingon

Tisdag

Fisk med krispigt täcke, potatis, ärtor

Veg alt

Broccoligratäng med tomater och keso, potatis

Onsdag

Kokt köttkorv/kokt skivad korv (fläsk- och nötkött), rotmos, potatismos, senap

Veg alt

Korv, rotmos, potatismos, senap

Torsdag

Köttfärssås (nötfärs), fullkornspaghetti, ketchup

Veg alt

Sojafärssås, fullkornspaghetti, ketchup



Fredag

Kycklingklubbfilé , potatis, gräddsås

Veg alt

Quornfilé , potatis, gräddsås

Vecka 50

9.12 – 13.12

Måndag

Köttgryta med rotfrukter, potatis

Veg alt

Sojagryta med rotfrukter, potatis

Tisdag

Västerfisk Skagen, dansk remouladsås, potatis

Veg alt

Grönsaksbiff, kall sås, potatis

Onsdag

Kålpudding (nöt o fläskfärs), brun sås, potatis, lingonsylt

Veg alt

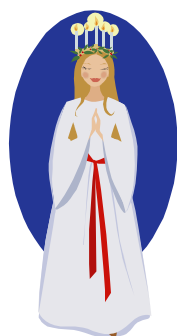
Grön kålpudding, brun sås, potatis, lingonsylt

Torsdag

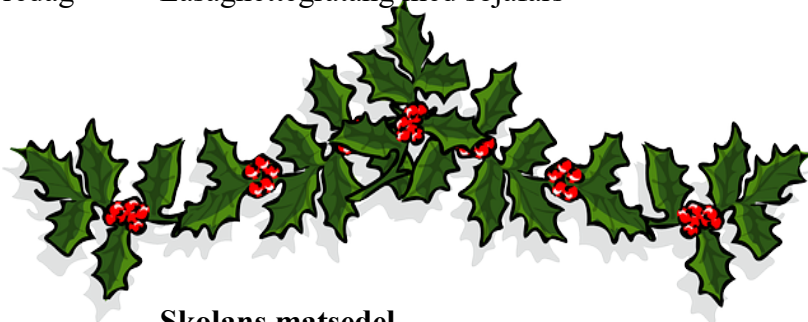
Ärtsoppa, skördesoppa, pannkakor (eko), sylt



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



Fredag Lasagnettegratäng med sojafärs



Skolans matsedel

Vecka 51 16.12 – 20.12

Måndag Kökets val

Veg alt Kökets val

Tisdag Kokt fisk, skånsk senapssås, potatis

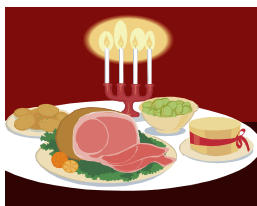
Veg alt Korv, skånsk senapssås, potatis

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

Torsdag Julmatsbuffé: ägg, sill, rödbetssallad, ost, prinskorv, köttbullar, julskinka, brunkål, Janssons frestelse

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

Fredag Risgrynsgröt med mjölk, bröd, pålägg, frukt



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



God  jul