

Kalender- vecka	Matsedels- vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11,21, 31	1	Panerad zucchini med kapris och dillsmör	Morot och linsbiffar med ostsås, pasta	Ugnsgatinerad paprika med bulgur	Kikärtsgryta med ajvar, kvarngryn	Thaisoppa med grönsaker, nudlar och kokosgrädde
	FSK	Lasagne med tomat och morot	Stekt fisk, spenatsås, potatismos	Kålpudding, brunsås och kokt potatis, lingonsylt	Het kycklingsoppa, bröd och pålägg	Kalops, kokt potatis och rödbetor
2,12, 22,32	2	Potatis och grönsaksgratäng	Linsbiffar med potatismos	Pizza Vegetariana	Paprikagryta med bulgur	Champinjonsoppa med vitlök
	FSK	Broccolisoppa med ost, bröd och pålägg	Fiskpudding med smörsås, kokt potatis	Spagetti med köttfärsås (kycklingfärs)	Stekt fisk med potatismos	Helstekt kotlettrad, brunsås och kokt potatis, äppelmos
3,13, 23,33	3	Currydoftande kikärtsgryta med grönsaker, couscous	Krämig grönsaksoppa	Pannkaksrulle med spenat	Quorn under mangotäcke, bulgur	Tomatsoppa med örter och pasta
	FSK	Lunchkorv/isterband stuvad potatis	Quorngröta med grönsaker och kokosgrädde, nudlar	Chili con carne, bulgur (kycklingfärs)	Fisk och räksoppa, bröd och pålägg	Chicken Nuggets, currysås, ris
4,14, 24, 34	4	Tacogratäng med morot och bönor	Italiensk grönsaksomelett (Frittata)	Kidneybönbiffar med kall sås, matvete	Marockoinspirerad grönsaksgröta med russin	Ärtsoppa
	FSK	Pasta, sås med ädelost och rökt kycklingkött	Cornflakesfisk, potatis och palsternacksmos	Spenatsoppa med ägghalva, bröd och pålägg	Pastagratäng med laxfärs	Pannbiff med brunsås och kokt potatis, lingonsylt
5,15, 25	5	Zuccinigratäng	Pasta, sås med champinjoner och broccoli	Vegetarisk korstvroganoff, pasta	Potatis och rotfruktsgratäng	Grön ärtpurésoppa
	FSK	Varmkorv med bröd och potatismos, grillgurka	Stekt fisk med remouladsås, kokt potatis	Potatis och färsgratäng, (kycklingfärs)	Kikärtsbiffar, mangochutnysås, bulgur	Soppa med högre, bröd och pålägg (Gulaschsoppa)
6,16, 26	6	Broccoligratäng	Pasta med färskost & spenat	Ugnspannkaka med sötpotatis	Kikärtsbullar med tomatsås (Falafel)	Klar grönsaksoppa
	FSK	Köttbullar med stuvade makaroner, lingonsylt	Fiskgratäng med färskost och dragon, potatismos	Röd linsoppa, bröd och pålägg	Stekt/panerad fisk, kall dill/kaprisås, kokt potatis	Lasagne (kycklingfärs)
7,17, 27	7	Paprikasauté med ägg (Shakshuka)	Morot och linsbiffar med kall vitlök/gurkasås, bulgur	Pizza Vegetariana	Sydamerikansk risrätt (Jambalaya)	Ugnslåda med keso och rotfrukter
	FSK	Pytt i panna med rödbetor	Potatis och purjolöksoppa, bröd och pålägg	Spaghetti med köttfärsås (kycklingfärs)	Kokt fisk med ägg & persiljesås, kokt potatis	Köttfärskaka brunsås och kokt potatis, lingonsylt
8,18, 28	8	Bulgurpytt med grönsaker, bönor och champinjoner	Aubegineröra, pasta (Caponata de melanzane)	Mustig kålsoppa	Ugnsomelett med rotfrukter och persiljeröra	Lins och rotfruktsoppa, bröd
	FSK	Korstvroganoff, ris	Torskburgare med bröd, kall sås, potatismos	Lasagne med linser och curry	Fiskbullar med dillsås, kokt potatis	Högrevsgröta alt. pulled beef med BBQ-sås, cous-cous
9,19, 29	9	Kikärtsbiff, mangochutnysås, kvarngryn	Risotto med grönsaker och svamp	Gryta med bönor, kokos & ingefära, cous cous	Potatisbullar med lök & svampfräs	Lök och potatissoppa
	FSK	Ugnstekt kassler, champinjonsås, ris	Morotsoppa, bröd och pålägg	Fisk Björkeby, potatismos	Kycklinglårfile, gräddsås, klyftpotatis	Fläskköttsgryta med paprika, matvete
10, 20, 30	10	Vårullar med sötsur sås, nudlar	Blomkålssoppa	Chili sin carne, bulgur	Kikärtsgryta med ajvar, kvarngryn	Potatisgratäng med fänkål och kikärter.
	FSK	Pasta med rotfrukt och vitkålsås	Fisk med kräftsmaak, kokt potatis	Kycklingbiff med lever alt. blodpudding med lingonsylt, potatismos	Stekt lax, kall sås med soltorkad tomat, klyftpotatis	Tomat och kycklingfärsoppa, bröd och pålägg



Målsättningen är att även framgent fortsätta köpa färsk fisk



Max 5 risserveringar på 10 veckor. Vid risserveringar bör man alltid servera ett alternativ så som bulgur, couscous, matvete eller liknande.



Under hösten skall vi fortsätta att använda KRAV-märkt höns- och kycklingfärs några serveringar.

**Studiedag  
V. 11 måndag,  
tisdag**

**Februarilov V. 7  
Påsklov V. 14  
Start sommarlov  
måndag 18 juni**

**Synpunkter, tips och förslag på matsedeln är välkommet.**

**Maila då till**

Pris per vegetarisk portion: 10,11:- ( 26,84 cO2-eko/snitt dag) Näring: Energi 98 %, protein 13 %, fett 35 %, kolhydrater: 48 %.

Pris per dagens rättportion: 11,37 :- (37,04 Co2-ekv/snitt dag) Näring: Energi 100 %, protein 16 %. fett 33 %, kolhydrater 48 %.