



Matsedel 2019

Till varje måltid serveras salladsbuffé, dryck, bröd, smör och tillbehör
Ändringar görs i varje skolas matsedels app.

Vecka 34

Måndag	Lov
Tisdag	Lov
Onsdag	Tacokrydda köttfärslåda med rostad potatis, sås Tacokrydda sojafärslåda med rostad potatis, sås
Torsdag	Sommarsoppa Solgulkycklingsoppa
Fredag	Potatisbullar/blodpudding Smart food

Vecka 35

Måndag	Klimatsmart köttfärssås med spagetti Vegetarisk sås med spagetti
Tisdag:	Apelsin och chilibakad fisk med potatis Potatisgratäng med grekiska tillbehör
Onsdag	Köttgryta med potatis/couscous Hemlagad couscouslåda
Torsdag	Kycklingkorv med potatismos Kikärtsruta/ärtruta/linsruta med potatismos
Fredag	Potatis och purjolökssoppa

Vecka 36

Måndag	Pastasås med rökt kött och bulgur/pasta Blomkålsgratäng
Tisdag	Pannkaka Fiskgryta/fiskbullar, potatis
Onsdag	Kålpudding/köttfärslimpa, potatis och sås Sojafärskålpudding/limpa med sås och potatis
Torsdag	Simbasoppa Morotsoppa
Fredag	Greenburger, kall sås och potatis/matvete Smart food

Vecka 37

Måndag	Spice hot chili pot med libabröd spelt/matkorn
Tisdag	Fiskgratäng med potatis Pastapytt med grönsaker bredvid
Onsdag	Rotsaker grillade med kesoröra Kyckling, sås och klyftpotatis/ris
Torsdag	Hamburgare med bröd, potatismos Hemlagad vegoburgare med potatismos
Fredag	Het pastasoppa Broccolisoppa

Vecka 38

Måndag	Kycklingfärssås med pasta/potatis Pastasås med ost och paprika smak, pasta/potatis
Tisdag:	Fiskpanett med kall sås och potatis Hemlagad vegetariskbiff med kall sås och potatis
Onsdag	Pytt i panna Hemlagad grönsakspytt
Torsdag	Svensk gulaschsoppa Tomat och linsoppa
Fredag	Potatis frestelse med grill grönsaker Smart food

Vecka 39

Måndag:	Korvgryta gryn/pasta Sojakorvgryta gryn/pasta
Tisdag	Mias bordelaise och potatismos Morotsbiff och potatismos
Onsdag	Lasangette och kall sås Lasangette (veg) med kall sås
Torsdag	Kycklingklubba, varm sås och gryn/klyftpotatis Morotspannkaka
Fredag	Orientalisksoppa Spenat soppa

Vecka 40

Måndag	Pannbiff, stekt lök, potatis och sås Morotsboll, gryn och kall sås
Tisdag	Franskpastagrätäng med kyckling Franskpastagrätäng med quorn
Onsdag	Taco buffé
Torsdag	Minestrone-soppa Fisksoppa med potatis och morot
Fredag	Kasslergryta/grätäng potatis Smart food

Vecka 41

Måndag	Pasta med baconsås Pasta med växtbaserad sås
Tisdag	Vegetarisk burgare med tillbehör Fiskburgare med tillbehör
Onsdag	Köttfärslåda med grekisk smak, tzatziki, klyftpotatis Veggilåda med smak och tillbehör
Torsdag	Varmkorv med potatismos Soja korv med potatismos
Fredag	Blomkålssoppa Soppa med köttfärs

Vecka 42

Måndag:	Köttfärssås och spagetti Sojafärssås och spagetti
Tisdag	Egen panerad fisk och potatismos Panerade grönsaker och potatismos
Onsdag	Veg moussaka med kall sås Rotsaksgratäng med rökt kött
Torsdag	Måltidens dag
Fredag	Potatis och purjolökssoppa Smart food

Vecka 43

Måndag:	Köttbullar/pannbiff kyckling brunsås, stekt lök, potatis Grönsaksgratäng
Tisdag	Lasagne Verona Falafel, tortillabröd och kall sås
Onsdag	Köttgryta potatis/ris Potatiskaka med smak av fetaost och spenat
Torsdag	Pannkaka/Raggmunk Blodpudding
Fredag	Kycklingsoppa Simbasoppa

Vecka 44 Lov

Vecka 45

Måndag:	Italiensk pastasås och bandspagetti Currygryta med qourn, ris
Tisdag	Rotsaksgratäng Fiskbullar/laxgratäng, potatis och sås
Onsdag	Afrikans köttfärslåda med tillbehör Afrikansk vegetarisklåda med tillbehör
Torsdag	Falukorv/grynkorv potatismos Vegetarisk stekkorv med potatismos
Fredag	Bakad potatis med röror Smart food

Vecka 46

Måndag:	Chili con carne med bröd Pasta med broccoli/ostsås
Tisdag	Egen panerad fisk med potatismos Kina panna med ris
Onsdag	Kalops, potatis/gryn Paj med wokgrönsaker
Torsdag	Morotsbiff kall sås och gryn/pasta Grönrotsaksgratäng med pasta
Fredag	Gulaschsoppa Broccolisoppa

Med reservation för vissa ändringar.