

## Matsedel v 3

### Måndag:

Köttfärssås med spaghetti

Ratatouille med röda linser serveras med pasta

### Tisdag:

Ugnstekt fiskfilé med frasigt täcke, kall dillsås, kokt potatis och gröna ärtor

Morotsbiffar serveras med kall sås och kokt potatis

### Onsdag:

Kycklingbiff med potatismos och varm grönsak

Grönsaksfräs med smak av taco

### Torsdag soppan:

”Bygg din egen soppa”

(Potatis och purjolökssoppa med valfri topping)

Mjukt bröd och pålägg

### Fredag:

Kökets smarriga korvbuffé

Sojakorv



## Matsedel v 4

### Måndag:

Ost och skinksås serveras med pasta penne

Gulaschgryta (veg)

### Tisdag:

Ugnslagad fisk med kryddsmör serveras med potatismos och ångade morötter

Falafel med salsasås

### Onsdag:

Köttfärslåda med gräddsås, kokt potatis samt rårörda lingon

Sojafärslåda med vitlökssky samt kokt potatis

### Torsdags soppan:

Spenatsoppa med krossat ägg

Morotssoppa med smak av apelsin

Mjukt bröd och ost

### Fredag:

Varm pastasallad med kyckling och currydressing

Tacosmaksatt pastapytt



## Matsedel v 5

### Måndag:

Klassisk Korvstroganoff serveras med ris

Daal-indisk gryta

### Tisdag:

Fiskgratäng med dill serveras med kokt potatis

Klimatsmart lasagne med smuligt täcke

### Onsdag:

Pastagrätäng med strimlad kyckling och broccoli

Rotfruktgratäng (med pasta)

### Torsdags soppan

Minstronesoppa med pasta

Broccolisoppa

Mjukt bröd och pålägg

### Fredags mys:

Hamburgare m bröd och klassiska tillbehör

Greenburger



## Matsedel v 6

### Måndag:

Kycklinggryta med buljongkokt bulgur

Tomatgryta med basilika

### Tisdag:

Panerad fisk med remouladsås, kokt potatis och gröna ärtor

Tacopastalåda

### Onsdag:

Potatisbullar med bacon och purjolök/blodpudding samt rårörda lingon

Quorn tikka masala

### Torsdags soppan:

Cowboysoppa

Cowgirlsoppa

Mjukt bröd och pålägg

### Fredag:

Kökets Pyttipanna med skivade rödbetor

Smart food



# Matsedel v 7 Sportlov

Måndag:

Smart food- Kött

Tisdag:

Smart food- Fisk

Onsdag:

Smart food- Kyckling

Torsdag soppa:

Smart food

Fredag:

Smart food



## Matsedel v 8

### Måndag:

Chili con Carne servers med ris

Chili sin carne med röd paprika

### Tisdag:

Fish nuggets med kall sås och kokt potatis

Grönsakspaj

### Onsdag:

Kycklingköttbullar med makaroner

Falafel med tzatziki

### Torsdags soppan:

Ärt och potatissoppa med citron-topping

Klar grönsakssoppa

Mjukt bröd och pålägg

### Fredag:

Klassik kålpudding serveras med skysås, kokt potatis och rårörda lingon

Ärtbiffar med kall sås och kokt potatis



## Matsedel v 9

### Måndag:

Korvgryta med potatis och rotfrukter  
Sojafärsgröda med rotfrukter och potatis

### Tisdag:

Pizzafisk med kokt potatis alt potatismos  
Morotsbiff med persilja och vitlök

### Onsdag:

Spicy hot chili med tillbehör

### Torsdags soppan:

Potatis och purjolökssoppa med örtolja

Broccolisoppa

Mjukt bröd och pålägg

### Fredag:

Kycklingwook med hyvlad morot

Klimatsmart wook



# Matsedel v 10

## Måndag:

Kallskuren kassler med klyftpotatis och kall currysås

Broccolibiff

## Tisdag:

Chilifisk med kokt potatis och gröna ärtor

Ugnsrostade rotfrukter med mixade bönor och kall lime sås

## Onsdag:

Köttgryta med valfritt tillbehör

Bönstroganoff

## Torsdagsoppan:

Morotssoppa med topping

Klar grönsakssoppa

Mjukt bröd och pålägg

## Fredag:

Kyckling fajitas

Bön och grönsaksfajitas





# Matsedel v 11

## Måndag:

Mexikansk köttfärsröra serveras med matkorn

Mexikansk sojafärsröra

## Tisdag:

Fiskburgare med potatismos och gurkmajjo

Majs och bönburgare

## Onsdag:

Kycklingklubba med currysås och ris

Pastagrätäng med bönor och riven morot

## Torsdags soppan:

Thisoppa med klippta nudlar (kyckling)

Thaisoppa (veg)

Mjukt bröd och pålägg

## Fredag:

Halv special



## Matsedel v 12 Påsk inspirerad

### Måndag:

Påsk gul kycklinggryta

Solgul grönsaksgryta

### Tisdag:

Köttbullar och prinskorv serveras med kokt potatis och brunsås

Falafel och sojakorv

### Onsdag:

Sourcream fisk med kokt potatis

Bygg din egen pastasallad och toppa med dressing

### Torsdag:

Skinkfrestelse

Rotfruktsgratäng

### Fredag:

Smart food med rödbetssallad, ägg, sill, påsk-skinka



## V 13 Påsklov

Måndag-torsdag frysrens

