



SKOLMATSEDEL HÖSTTERMINEN 2011 Laktosreducerad kost med intyg

Rätter med mer än 2g laktos/portion är märkta med fetstil och laktosreducerat alternativ serveras vid dessa tillfällen.

Varje dag ingår grönsaksbuffé, bröd och laktosfri lättmjölk

Vecka/ Dag	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
33				Köttfärssås med spaghetti, ketchup	Kycklingsallad med ris, dressing
34	Pasta med korv- och baconsås	Köttbullar med brunsås och kokt potatis, lingon	Fiskgratäng Björkeby, kall sås och potatismos	Hedvigsoppa med ostsmörgås. Frukt	Kassler med dillstuvad potatis
35	Potatisbullar, blodkorv med rökt tärnad kyckling, lingon	Sprödbakad oceanfilé med filsås och kokt potatis	Kokt köttkorv med, pepparrotssås och kokt potatis	Spenatsoppa med ägg, alternativsoppa och ostsmörgås. Frukt	Tacokryddad pastagrätäng
36	Pytt i panna med rödbetor, ketchup	Cevapcici-järpar med tzatziki och bulgur, couscous	Het fiskgratäng från Indien, kokt potatis	Kött- och grönsakssoppa med ostsmörgås. Frukt	Kycklinggryta med smak av apelsin , pasta
37	Kalkonfrikassé med dill, bulgur, ris	Fylld falukorv och potatismos	Stekt sejfilé med filsås och kokt potatis	Himmelsk köttfärsröra med majs och champinjoner, pasta	Helstekt kotlettrad med brunsås och kokt potatis, tillbehör
38	Skånsk äggakaka med fläsk, lingon	Korv Stroganoff med ris, potatis	Fiskgryta med aioli och kokt potatis	Kycklingsoppa Tom yum kha med ostsmörgås. Frukt	Kålpudding, köttfärslimpa med brunsås och kokt potatis, lingon
39	Köttfärssås med spaghetti, ketchup	Stekt fisk Grenadier med filsås och kokt potatis	Kycklingburgare med hamburgerbröd och potatismos , dressing	Ärtsoppa med fläsk alternativsoppa. Pannkaka med sylt	Biff Stroganoff med kokt potatis, bulgur
40	Korvgryta med pasta	Fisk med krispigt majståcke, kall sås och potatismos	Pitabröd med kebab/kebabgryta och matkorn	Minestrone-soppa, med ostsmörgås. Frukt	Köttbullar med gräddsås och kokt potatis, lingon
41	Potatisbullar med rökt skinka och lingon	Stekt alaskafilé med filsås och kokt potatis	Stekt kyckling med brunsås och kokt potatis, tillbehör	Gulaschsoppa med ostsmörgås. Frukt	Köttfärsgryta med curry, ris, bulgur
42	Blodkorv, ugnspannkaka , rökt tärnad kyckling och lingon	Fisk med italienskt täcke, kall sås och kokt potatis	Köttfärssås med spaghetti, ketchup	Höstsoppa med rotsaker , brödbuffé och färskoströror. Äppeldessert med vaniljsås	Korvbuffé med potatismos
43	Pasta med grekisk Carbonara	Fiskburgare med hamburgerbröd och potatismos , dressing	Tacobuffé	Potatissoppa med linser, alternativsoppa och ostsmörgås. Frukt	Indisk kycklinggryta med ris, potatis



SKOLMATSEDEL HÖSTTERMINEN 2011 Laktosreducerad kost med intyg

Rätter med mer än 2g laktos/portion är märkta med fetstil och laktosreducerat alternativ serveras vid dessa tillfällen.

Varje dag ingår grönsaksbuffé, bröd och laktosfri lättmjölk

Vecka/ Dag	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
44	Novemberlov				
45	Chili con carne, och bulgur, ris	Ugnsgatinerad fylld falukorv och potatismos	Fisksoppa med aioli och ostsmörgås. Frukt	Mårtensmiddag	Grekisk färsbiff med tzatziki, potatis
46	Sweet chiligröta med kyckling, nudlar	Fiskpanetter med stuvad spenat och kokt potatis	Stekt korv och fläsk med bruna bönor, sås, potatis	Mexikansk tomatsoppa med nachochips. Frukt	Skinkfrestelse
47	Ugnstekt falukorv med stuvade makaroner och ketchup	Köttbullar med brunsås och kokt potatis	Stekt strömming, husets fiskgratäng och potatismos , lingon	Kycklinglasagne	Kalops med kokt potatis och inlagda rödbetor
48	Pasta och sås med rotfrukter och lax	Kokt köttkorv med rotmos, potatismos	Gulaschgryta med potatis, matkorn och yoghurt	Ärtsoppa med fläsk alternativsoppa. Pannkaka med sylt	Bostonfärsrutor med brunsås och kokt potatis, lingon
49	Pytt i panna med rödbetor, ketchup	Korv Stroganoff med ris	Fisk med röd sås och pasta, potatis	Kycklingsoppa med ostsmörgås. Frukt	Fläskköttgryta från Bolivia, ris, potatis
50	Potatisbullar, blodkorv med rökt tärnad kyckling, lingon	Pannbiff, leverbiff med brunsås och kokt potatis	Stekt fisk med filsås och kokt potatis	Julbord	Kökets val/ Högsbosoppa med ostsmörgås. Frukt
51	Köttfärsås med spaghetti, ketchup	Risgrynsgröt med saftsås och kallskuret. Frukt	Skolavslutning		