

**SKOLMATSEDEL VÅRTERMINEN 2012 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
2			Köttfärssås med spaghetti, ketchup	<b>Potatis- o broccolisoppa</b> med korn slantad, ostsmörgås. Frukt	Kalops med kokt potatis och inlagda rödbetor
3	Ugnstek falukorv med <b>stuvade makaroner</b> , ketchup och senap	Köttfärgryta med curry, bulgur	Stekt alaskafilé med <b>filsås</b> och kokt potatis	Mexikansk tomatsoppa med nachochips. Frukt	Skinkstek med gräddsås och kokt potatis, tillbehör
4	Pytt i panna med rödbetor och ketchup	Kålpudding, köttfärslimpa brunsås, potatis, lingon	Gryta på kyckling, smaksatt med lime och kokos, ris	Fisk hoki i röd sås, pasta	Kokt köttkorv med rotmos, <b>potatismos</b> och senap
5	Potatisbullar med wienerkorv och ratatouille	Frasbakad alaska pollock med <b>filsås</b> och potatis	Himmelsk köttfärslimpa med majs och champinjoner, pasta	Ärtsoppa, alternativsoppa. <b>Pannkaka</b> med sylt	Köttgryta med morötter och crème fraiche, matkorn
6	Tacokryddad pastagrätäng på nötfärs	Sejrygg med curryremoulad, potatis	<b>Kycklinggryta med smak av apelsin</b> , bulgur	Italiensk rotfruktssoppa m. skinka, ostsmörgås. Frukt	Leverbiff, pannbiff med lök brunsås, potatis och lingon
7	Pasta med rotfrukter och lax	Köttbullar med gräddsås och kokt potatis, lingon	Ungersk gulasch med couscous och <b>yoghurt</b>	<b>Spenatsoppa</b> med ägg, alternativsoppa och ostsmörgås. Frukt	Örtkryddad kotlettrad med dijonsås och kokt potatis, tillbehör
8	---	Sport	---	Lov	---
9	Cevapcici-järpar med morotstzatziki och bulgur	Stekt fläsk, stekt korv, bruna bönor, sås och kokt potatis	Fiskburgare alaska pollock med hamburgerbröd och <b>potatismos</b> , dressing	<b>Kycklingsoppa</b> med ostsmörgås. Frukt	Boliviansk köttgryta med smak av kanel och nejlika, kokt potatis
10	<b>Rotfruktsgrätäng</b> med kassler och vitlöksdressing	Kokt kummel, senapssås/citronsås och kokt potatis	Köttfärssås med spaghetti, ketchup.	Kött- o grönsakssoppa med ostsmörgås. Frukt	Chickybits med sötsur sås och ris
11	<b>Raggmunkar</b> , blodkorv med stekt fläsk och lingonsylt	Kalkonfrikassé med dill, kokt potatis	Chili con carne och bulgur	<b>Fisksoppa</b> med aioli och ostsmörgås. Frukt	Gratinerad falukorv med tomattäcke, <b>potatismos</b>
12	Pasta med grekisk Carbonara	Biff Stroganoff med matkorn	Stekt strömming, fiskgrätäng och <b>potatismos</b> , lingon.	Morotssoppa Högsbo med ostsmörgås. Frukt	Bostonfärsrutor med brunsås och kokt potatis
13	Sweet chiligröta med kyckling och pasta	Köttbullar i tomatsås med couscous	Kokt korv med pepparrotssås och kokt potatis	Påsklunch	<b>Indisk gryta på fläskkött med yoghurt</b> och kokt potatis
14	---	Påsk	---	Lov	---



SKOLMATSEDEL VÅRTERMINEN 2012 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
15	Annandag påsk	Pasta med husets pastasås	Grekisk färsbiff med morotstzatziki och potatis	Rökt makrillfilé, stekt oceanpanett, <b>stuvad spenat</b> och kokt potatis	Pitabröd med kebab/Kebabgryta och bulgur
16	Pytt i panna med rödbetor och ketchup	Sejfilé under krispigt majståcke, <b>potatismos</b>	Kyckling i currysås, ris	Thaisoppa på morot, crème fraiche topping och ostsmörgås. Frukt	Köttfärssås med spaghetti, ketchup
17	Köttbullar med <b>stuvade makaroner</b> och ketchup	Ugnsgratinerad falukorv med <b>potatismos</b> , ketchup, senap	Kolja i apelsinsås med kokt potatis	Cowboysoppa med nötfärs och röda bönor, tortillabröd. Frukt	Chop suey med matkorn
18	Lovdag	Första maj	Korvbuffé med <b>potatismos</b> , senap och ketchup	Gulaschsoppa, yoghurt topping, ostsmörgås. Frukt	Kassler med svampsås och kokt potatis
19	Kalops med kokt potatis och inlagda rödbetor	Gratinerad kummel med indiska smaker, potatis	Tacobuffé	Minestrone-soppa med ostsmörgås. Frukt	Stekt fläsk, pannbiff med löksås och kokt potatis
20	Limekryddad kyckling i kokosmjölk, nudlar	Korv Stroganoff med matkorn	Sprödbakad oceanfilé med remouladsås och kokt potatis	Kristi himmelfärds dag	Lovdag
21	Kycklinggryta Tikka Masala med yoghurt och ris	Fisk Björkeby på sejrygg, filsås och kokt potatis	Köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis, lingon	<b>Spenatsoppa</b> med ägg, alternativsoppa och ostsmörgås. Frukt	Fransk hot dog med <b>potatismos</b> och dressing
22	Pasta med <b>ädelostsås</b>	Hamburgare med <b>potatismos</b> , dressing	Helstekt kotlettrad med gräddsås, potatis, tillbehör	Mexikansk tomatsoppa med nachochips. Frukt	Matjessill, stekt fisk, <b>gräddfil</b> , gräslök och kokt potatis
23	Pastasallad med köttbullar, dressing	Hokigratäng m dragon, <b>potatismos</b>	Sveriges nationaldag	Husets soppa med ostsmörgås. Frukt	Rökt kalkonbröst med mimosasallad, kokt potatis
24	<b>Raggmunkar</b> , blodkorv och rotsaksfräs med örtcrème	Köttfärssås med spaghetti, ketchup	Potatis- och tomatsallad med frukostkorv	Husets meny	Avslutningsdagen