



SKOLANS MENY VÅRTERMINEN 2020

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. Serveringsdagarna varierar inom veckan på de olika skolorna.

V/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
2	Trettondagen	Lovdag	Kycklingsoppa med pasta, smörgås. Frukt.	Kryddig gryta med blomkål serveras med bulgur och ris.	Ugnstekt korb med bruna bönor, sås och potatis.
3	Lasagne med spenat och zucchini, broccolipesto.	Kycklinggryta serveras med bulgur och ris.	Stekt sejfilé serveras med potatismos.	Köttbullar med brunsås, kokt potatis och lingonsylt.	Hedvigsoppa, smörgås. Frukt.
4	Indisk gryta Daal serveras med kokt ris.	Fisk under krispigt majståcke, mos.	Blodkorv och potatisbullar med grönsaksfräs och lingon.	Rotsaksoppa med pasta, ostsmörgås. Frukt.	Spaghetti med köttfärsås och ketchup.
5	Grönsakslasagne, fetaostcrème, matvetesallad.	Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis.	Kotlettrad, gräddsås, potatis, kokta grönsaker samt tillbehör.	Ärtsoppa med fläsk. Pannkaka med sylt.	Köttfärsgröta med curry serveras med bulgur och pasta.
6	Korb Stroganoff serveras med ris och bulgur.	Asiatiska nudlar med kyckling och woksås.	Fiskgratäng med italienskt täcke, kall sås och kokt potatis.	Högsbosoppa med topping, ostsmörgås. Frukt.	Köttfärslimpa med brunsås och kokt potatis, lingon.
7	Pasta med skink- och ostsås serveras med broccolipesto.	Gryta smaksatt med harissa och kardemumma, ris.	Stekt panerad fisk med stuvad spenat och kokt potatis.	Leverbiff och pannbiff med brunsås och kokt potatis, lingon.	Tomatsoppa, örtcrème fraiche och bröd. Plättar och sylt.
8	Sportlov	Sportlov	Sportlov	Sportlov	Sportlov
9	Lasagne med morot och keso.	Fiskgratäng med dragon serveras med kokt potatis.	Ugnstekt korb med stuvade och kokta makaroner, ketchup.	Köttgryta med crème fraiche serveras med ris.	Cowboysoppa, smörgås. Frukt.
10	Currygryta serveras med bulgur och kokt potatis.	Spaghetti med köttfärsås och ketchup.	Fiskburgare med hamburgerbröd och potatismos samt dressing.	Spenatsoppa med ägg, ostsmörgås. Frukt.	Stekt kyckling med gräddsås serveras med kokt potatis och tillbehör.
11	Pannbiff med klyftpotatis och sås, lingon.	Fiskgratäng med dill serveras med kokt potatis.	Rotfruktsgulasch serveras med bulgur, ris och crème fraiche.	Kycklingsoppa med pasta, smörgås. Frukt.	Kokt falukorb med rotmos och potatismos samt tillbehör.
12	Tomatsås och spaghetti serveras med crème fraiche och ketchup.	Köttbullar med brunsås, kokt potatis och lingon.	Stekt panerad fisk med potatismos.	Rotfruktssoppa med pasta, ostsmörgås. Frukt.	Indisk gryta med kyckling serveras med, bulgur och yoghurt.



SKOLANS MENY VÅRTERMINEN 2020

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. Serveringsdagarna varierar inom veckan på de olika skolorna.

V/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
13	Thaigryta och ris serveras med yoghurt.	Fisk Björkeby med kall sås och kokt potatis.	Blodkorv och potatisbullar med grönsaksfräs och lingon.	Klar grönsakssoppa med ostsmörgås. Frukt.	Spaghetti med köttfärssås och ketchup.
14	Pastagrätäng taco serveras med nachochips och yoghurt.	Stekt strömming, fisk-grätäng, potatismos , lingon.	Tomatsoppa, örtcrème fraiche och ostsmörgås. Frukt.	Påsklunch.	Kökets val
15	Påsklov	Påsklov	Påsklov	Påsklov	Långfredagen
16	Annandag Påsk	Fiskgrätäng med curryremoulad, kokt potatis.	Gärdeängssoppa, ostsmörgås. Frukt.	Korv Stroganoff serveras med potatis och ris.	Grekiska färsrutor med klyftpotatis och tzatzikivariant .
17	Pasta och ostsås serveras med broccolipesto.	Kycklinggryta serveras med ris.	Stekt panerad fisk med stuvad spenat och kokt potatis.	Thaisoppa med ris, ostsmörgås. Frukt.	Hamburgare med bröd, potatismos och dressing .
18	Kikärtsgryta med mango chutney serveras med bulgur.	Mexikansk tomatsoppa med nachochips. Frukt.	Fiskgrätäng med dragon serveras med kokt potatis.	Wienerkorv med bröd och potatismos eller potatissallad .	Första maj
19	Texasgryta serveras med klyftpotatis och bulgur.	Spaghetti med köttfärssås och ketchup.	Stekt fiskpanett och potatismos .	Potatis- och broccolisoppa , ostsmörgås. Frukt.	Kokt kyckling med currysås och ris.
20	Ugnstekt korv med bruna bönor, sås och potatis.	Fiskgrätäng med morot serveras med potatismos .	Kryddig gryta med blomkål serveras med bulgur och ris	Kycklingsoppa med pasta , smörgås. Frukt.	Fajitas med kycklingfärs serveras med salsa och bröd.
21	Lasagne med spenat och zucchini, broccolipesto.	Köttbullar med brunsås, kokt potatis och lingonsylt.	Stekt sejfilé serveras med potatismos .	Kristi Himmelfärdsdag	Lovdag
22	Indisk gryta Daal serveras med kokt ris.	Fisk under krispigt majstäcke, mos .	Blodkorv och potatisbullar med grönsaksfräs och lingonsylt.	Rotsakssoppa med pasta , ostsmörgås. Frukt.	Spaghetti med köttfärssås och ketchup.
23	Grönsakslasagne , fetaostcrème, matvetesallad.	Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis.	Kotlettrad med gräddsås, potatis och kokta grönsaker samt tillbehör.	Potatis- och blomkålssoppa , ostsmörgås. Frukt.	Köttfärsgryta med curry serveras med bulgur och pasta.
24	Kökets val.	Matjessill och stekt fisk, kall sås , gräslök, potatis.	Korv Stroganoff serveras med ris och bulgur.	Pastasallad med dressing bröd. Frukt.	Avslutningsdagen.