

SKOLANS MENY HÖSTTERMINEN 2023

Laktosreducerad kost med intyg

Rätter med mer än 3g laktos/portion är märkta med fetstil och laktosreducerat alternativ serveras vid dessa tillfällen.
Varje dag ingår grönsaksbuffé, bröd och laktosfri lättmjölk. Serveringsdagarna kan variera inom veckan på de olika skolorna.

| V/Dag | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|-------|--|---|---|---|--|
| 33 | Lovdag | Stekt fisk med kall sås och kokt potatis. | Thaigryta med röd curry serveras med bulgur och pasta. | Spenatsoppa med ägg, ostsmörgås. Frukt. | Köttbullar med stuvade och kokta makaroner, ketchup. |
| 34 | Sweet chiligräda med kycklingnudlar och kvarngryn. | Fiskgratäng med morot serveras med potatismos. | Vegetarisk taco-buffé. | Tomatsoppa, örtcrème fraiche och bröd. Frukt. | Korv Stroganoff serveras med potatis och havreris. |
| 35 | Himmelsk köttfärgsgryta med pasta och ketchup. | Stekt fisk med kall sås och kokt potatis. | Burgare med bröd, klyftpotatis och dressing. | Thaisoppa serveras med ostsmörgås. Frukt. | Kotlettrad, gräddsås, potatis, kokta grönsaker samt tillbehör. |
| 36 | Kycklingcurry serveras med ris. | Fisk under krispigt majståcke, kall sås och kokt potatis. | Korvbuffé och potatismos. | Mexikansk tomatsoppa med nachochips. Frukt. | Grönsaks lasagne , fetaostcrème, matvetesallad. |
| 37 | Spaghetti med köttfärsås och ketchup. | Stekt panerad fisk med stuvad spenat och kokt potatis. | Stekt kyckling med gräddsås kokt potatis och tillbehör. | Lök- och rotfruktssoppa , ostsmörgås. Frukt. | Texasgryta serveras med kokt pasta och bulgur. |
| 38 | Färsbiff med tomatsås och pasta. | Fiskgratäng med curryremoulad, kokt potatis. | Färsbiff med stekt kulpotatis och tzatzikivariant. | Kycklingsoppa med pasta, smörgås. Frukt. | Ugnsstekt korv med bruna bönor, sås och kokt potatis. |
| 39 | Köttbullar med brunsås, kokt potatis och lingon. | Stekt strömming och sej serveras med potatismos och lingon. | Kebabgryta serveras med havreris. | Hedvigsoppa, smörgås. Frukt. | Kökets vegetariska val. |
| 40 | Blodkorv, potatisbullar med tärnad rökt skinka och lingon. | Fiskgratäng med dragon serveras med kokt potatis. | Vegetarisk schnitzel serveras med sås och kokt potatis. | Rotsakssoppa med pasta , ostsmörgås. Frukt. | Chili con carne serveras med havreris, bröd och yoghurt. |
| 41 | Pasta med ostsås och broccoli. | Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis. | Kalops serveras med kokt potatis och inlagda rödbetor. | Klar grönsakssoppa serveras med ostsmörgås. Frukt. | Köttfärs lasagne , ketchup. |
| 42 | Krämig korvgryta serveras med pasta. | Fiskgratäng med italienskt täcke, kall sås, kokt potatis. | Leverbiff och pannbiff med brunsås, potatis och lingonsylt. | Måltidens dag: Elevers val. | Grekisk tomatsoppa med fetaost, ostsmörgås. Frukt. |

SKOLANS MENY HÖSTTERMINEN 2023
 Laktosreducerad kost med intyg

Rätter med mer än 3g laktos/portion är märkta med fetstil och laktosreducerat alternativ serveras vid dessa tillfällen.
 Varje dag ingår grönsaksbuffé, bröd och laktosfri lättmjölk. Serveringsdagarna kan variera inom veckan på de olika skolorna.

| V/Dag | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|-------|---|---|---|--|--|
| 43 | Vårrullar och nuggets serveras med ris och sötsur sås. | Stekt panerad fisk med stuvad spenat och kokt potatis. | Pasta med skink- och ostsås. | Puztasoppa med vegetarisk färs, ostsmörgås. Frukt. | Köttfärslimpa, brunsås, kokt potatis, lingon. |
| 44 | Novemberlov | Novemberlov | Novemberlov | Novemberlov | Novemberlov |
| 45 | Ugnspannkaka med stekta grönsaker och lingon | Fisk Björkeby med kall sås och kokt potatis. | Korv Stroganoff serveras med potatis och havreris. | Cowboysoppa, smörgås. Frukt. | Mårtensmiddag |
| 46 | Spaghetti med köttfärssås och ketchup. | Fiskburgare med hamburgerbröd och potatismos samt dressing. | Lasagne med morot och keso. | Spenatsoppa med ägg, ostsmörgås. Frukt. | Kycklinggryta med apelsin serveras med bulgur och kokt potatis. |
| 47 | Pannbiff med kokt potatis och sås, lingon. | Fiskgratäng med dill serveras med kokt potatis. | Falafel serveras med ratatouille, vitlökssås, tortillabröd och bulgur | Gulaschsoppa serveras med bröd och crème fraiche. Frukt. | Ugnsstekt korv med stuvade och kokta makaroner, ketchup. |
| 48 | Pasta serveras med kökets vegetariska sås. | Stekt fisk med kall sås och kokt potatis. | Köttbullar med brunsås, kokt potatis och lingon. | Italiensk rotfruktssoppa med pasta, ostsmörgås. Frukt. | Indisk gryta med kyckling, bulgur och yoghurt. |
| 49 | Kokt falukorv med rotmos och potatismos samt tillbehör. | Fisk med röd sås serveras med potatismos. | Spaghetti med köttfärssås och ketchup. | Ärtsoppa med fläsk. Pannkaka , sylt. | Vegetariska biffar, kall sås, havreris och bulgur. |
| 50 | Pastagrätäng taco, nachochips. | Stekt fisk serveras med kall sås och kokt potatis, ärter. | Schnitzel serveras med bearnaisevariant och stekt kulpotatis. | Kött- och grönsakssoppa serveras med smörgås. Frukt. | Kökets val |
| 51 | Currygryta serveras med bulgur och kokt pasta. | Mexikansk tomatsoppa serveras med nachochips. Frukt. | Julbord | Risgrynsgröt med saftsås, kallskuret. Frukt. | Avslutningsdagen |