

SKOLANS MENY VÅRTERMINEN 2023
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 kan variera inom veckan på de olika skolorna.

V/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
2	Lovdag	Stekt panerad fisk med stuvad spenat och kokt potatis.	Pasta med gottfärssås och crème fraiche.	Hedvigsoppa, smörgås. Frukt	Kycklingcurry serveras med ris.
3	Solskenslasagne med broccolipesto.	Fiskgratäng med dragon serveras med kokt potatis	Ugnsstekt korv med bruna bönor, sås och kokt potatis.	Kycklingsoppa med pasta , smörgås. Frukt.	Köttfärslimpa och kålpudding med brunsås, potatis, lingon.
4	Spaghetti med köttfärssås och ketchup.	Stekt fisk med kall sås och kokt potatis.	Stekt kyckling med gräddsås kokt potatis och tillbehör.	Spenatsoppa med ägg, ostsmörgås. Frukt.	Texasgryta serveras med klyftpotatis och bulgur.
5	Hönsköttbullar, stuvade och kokta makaroner, ketchup.	Fiskgratäng med curryremoulad, kokt potatis.	Krämig lapplandsgryta med havreris och kokt potatis, lingon.	Vintersoppa med fläsk. Frukt.	Gratinerad korv, serveras med potatismos .
6	Ärtfalafel serveras med ratatouille och morotstzatziki, ris .	Fisk under krispigt majstäcke, filsås och potatis.	Färsbiff med sås och kokt potatis.	Mexikansk tomatsoppa med nachochips. Frukt.	Kycklinggryta med smak av apelsin serveras med pasta och bulgur.
7	Persikodoftande gryta serveras med havreris och ris.	Stekt strömming och sej serveras med potatismos och lingon.	Blodkorv och potatisbullar med tärnad rökt skinka och lingon.	Potatis- och purjolökssoppa med örtcrème fraiche, ostsmörgås. Frukt.	Köttfärslasagne , ketchup.
8	Sportlov	Sportlov	Sportlov	Sportlov	Sportlov
9	Chili con carne serveras med havreris och bröd.	Stekt fisk med kall sås och kokt potatis.	Pastagrätäng Taco.	Lök- och rotsakssoppa , ostsmörgås. Frukt	Kotlettråd, gräddsås, potatis, kokta grönsaker samt tillbehör.
10	Asiatiska nudlar med kyckling.	Fiskgratäng med italienskt täcke, kall sås , kokt potatis.	Vegetarisk buffé	Högsbosoppa med topping, ostsmörgås. Frukt.	Korv Stroganoff serveras med potatis och havreris.
11	Köttfärsgröta med rotsaker serveras med pasta.	Stekt panerad fisk med stuvad spenat och kokt potatis.	Potatisgratäng med fetaost , wokade grönsaker, rostade kikärtor.	Kycklingsoppa Tom Kha, smörgås. Frukt	Leverbiff och pannbiff, brunsås, kokt potatis, lingon.
12	Potatisbullar med grönsaksfräs och lingon.	Fisk Björkeby med kall sås och kokt potatis.	Ugnsstekt korv, stuvade och kokta makaroner, ketchup.	Cowboysoppa, tortillabröd. Frukt.	Kebabgryta med nöt- och rotfruktskebab, ris och bulgur.

SKOLANS MENY VÅRTERMINEN 2023
 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 kan variera inom veckan på de olika skolorna.

V/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
13	Spaghetti med köttfärssås och ketchup.	Fiskburgare med hamburgerbröd och potatismos samt dressing .	Indisk gryta med kyckling , bulgur och potatis.	Puztasoppa med vegetarisk färs, ostsmörgås. Frukt.	Vegetarisk schnitzel med sås och kokt potatis.
14	Vegetarisk pastasås Cajun Qeen med pasta.	Fisksoppa med rotsaker , aioli, bröd. Frukt.	Påsklunch	Kökets val.	Långfredagen
15	Annandag Påsk	Påsklov	Påsklov	Påsklov	Påsklov
16	Pasta med gottfärssås och crème fraiche.	Stekt fisk med filesås och kokt potatis.	Köttbullar med brunsås, kokt potatis och lingonsylt.	Rotsakssoppa med pasta , ostsmörgås. Frukt.	Kycklingcurry serveras med bulgur och havreris.
17	Thaigryta och ris serveras med yoghurt.	Fisk med röd sås serveras med potatis och pasta.	Ungersk gulasch, potatis, havreris, crème fraiche.	Klar grönsakssoppa med ostsmörgås. Frukt.	Korv med bröd och potatismos .
18	1:a maj	Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis.	Färsbiff med sås och potatis.	Tomatsoppa med pasta, örtcrème fraiche, bröd. Frukt.	Vegoburgare med bröd, potatismos och dressing .
19	Ärtfalafel med stekt kulpotatis och tzatzikivariant .	Fiskgratäng med morot serveras med kokt potatis.	Kotlettrad, gräddsås, potatis, kokta grönsaker samt tillbehör.	Potatis- och blomkålssoppa, ostsmörgås. Frukt.	Vegetarisk taco-buffé.
20	Pasta med ost- och broccolisås med rökt tärnat kött .	Stekt fisk med filesås och kokt potatis.	Spenatsoppa med ägg, ostsmörgås. Frukt.	Kristi Himmelfärdsdag	Lovdag
21	Grönsakslasagne , fetaostcrème, matvetesallad.	Fiskgratäng med dragon serveras med kokt potatis.	Köttgryta med rotfrukter, havreris och bulgur.	Mexikansk tomatsoppa med nachochips. Frukt.	Kovbuffé serveras med potatismos och tillbehör.
22	Spaghetti med köttfärssås och ketchup.	Matjessill och stekt fisk med gräddf il, gräslök och kokt potatis.	Krämig korvgryta serveras med bulgur.	Potatis- och purjolökssoppa med örtcrème fraiche, ostsmörgås. Frukt.	Vegetarisk taco- buffé.
23	Lovdag	Nationaldagen	Kökets val	Pastasallad med dressing , bröd. Frukt.	Avslutningsdagen