

Meny vecka 15-20 VT 2018

Den alternativa
maträtten är alltid
Laktosfri

Vecka 15 9-15/4

- Må** **Cowboysoppa, Tortillasticks**
Köttfärs, purjolök, morot, palsternacka, rotselleri, tomatpuré, kebabkrydda, köttbuljong, salt, gräslök
Marockansk rotfruktsgryta, Yoghurt
Morot, kålrot, rotselleri, palsternacka, purjo, kikärtor, tomatpure', sambal oelek, vitlök, grönsaksbuljong, salt, spiskummin, potatismjöl
- Ti** **Fiskpinnar, Potatis, Remouladsås**
Fil, majonnäs, gurkmix, dill, potatismjöl, salt, vitpeppar
Paprika- och vitkålsgryta, Potatis
Vitkål, paprika, vitlökspulver, grädde, grönsaksbuljong, salt, potatismjöl
- On** **Kroppkakor, Lingon- och vinbärssylt**
Kryddig ostlasagne
Keso, morot, tomat, purjo, ost, lasagneplattor, salt, basilika, oregano, timjan, vitlökspulver, svartpeppar
- To** **Pastagrätäng med köttfärs- och ostsås**
Nötfärs, lök, morot, rotselleri, krossad tomat, tomatpuré, vetemjöl, mjölk, ost, pasta, köttbuljong, vitlökspulver, salt, vitpeppar, oregano, kulör
Grönsaksgryta med balsamvinäger, Potatis
Sojastrimlor, purjolök, morot, palsternacka, rotselleri, tomat, mjölk, grädde, balsamvinäger, grönsaksfond, salt, svartpeppar, vitlökspulver, oregano, potatismjöl
- Fr** **Kyckling i sås av balsamvinäger och oregano, Ris**
Kyckling, rökt kalkon, purjolök, mjölk, grädde, balsamvinäger, kycklingfond, tomat, vitlökspulver, salt, svartpeppar, oregano, potatismjöl
Grönsaksbiff, Ris, Rödbetzatziki
Yoghurt, rödbetor, rödlök, salladsost, salt, svartpeppar, potatismjöl

Vecka 16 16-22/4

- Må** **Ugnstekt falukorv, Potatismos**
Paprika- och vitkålsgröta, Potatis
Vitkål, paprika, vitlökspulver, grädde, grönsaksbuljong, salt, potatismjöl
- Ti** **Afghansk kyckling, Bulgur**
Kyckling, krossade tomater, grillkrydda, köttbuljong, lök, potatismjöl, curry, svartpeppar, sambal oelek, olja
Shepherds pie med sojafärs
Sojafärs, krossade tomater, morot, lök, tomatpuré, palsternacka, rotselleri, vitlökspulver, potatismjöl, oregano, vitpeppar, salt, potatis, mjölk, kulör
- On** **Risgrynsgröt, Pålägg**
Krämig grönsakssoppa med pasta och curry
Morot, kålrot, selleri, paprika, grönsaksbuljong, curry, purjolök, grädde, kokosgrädde, salt, potatismjöl
- To** **1:2 Varmkorv, Potatismos/Grönsaksbiff, Potatismos**
1:2 Pizza, Tzatziki/Vegetarisk pizza, Tzatziki
- Fr** **Blodpudding, Lingon- och vinbärssylt**
Potatisgratäng med grillade grönsaker och medelhavsost
Potatis, grädde, medelhavsost, mjölk, morot, rödlök, palsternacka, sockerärter, potatismjöl, salt, svartpeppar, vitlökspulver

Vecka 17 23-29/4

- Må** **Fiskgratäng med ost, citron och grädde, Potatis**
Fisk, grädde, ost, citron, potatismjöl, svartpeppar, salt
Linsgryta med smak av lingon, Potatis
Röda linser, grönsaksfond, lök, ost crème, crème fraiche, morot, salt, lingon, potatismjöl
- Ti** **Krämig kycklingsoppa med pasta och curry, Mjukt bröd**
Kyckling, kycklingbuljong, kokosgrädde, morot, kålrot, selleri, paprika, curry, potatismjöl, purjolök, salt, pasta
Potatisgratäng med linser och ost
Potatis, ost, röda linser, krossade tomater, paprika, morot, grädde, mjölk, grönsaksbuljong, lök, oregano, purjolök, vitlökspulver, tomatpuré, svartpeppar, salt, potatismjöl
- On** **Helstekt kotletrad, Kall bearnaisesås, Klyftpotatis**
Crème fraiche, majonnäs, grönsaksfond, vitvinsvinäger, dragon, svartpeppar, salt, gurkmeja
Blomkålsgratäng med potatis och broccoli
Potatis, mjölk, blomkål, broccoli, potatismjöl, ost, grönsaksbuljong, gräslök, vitpeppar, salt, potatismjöl
- To** **1:2 Varmkorv, Potatismos/Grönsaksbiff, Potatismos**
1:2 Pizza, Tzatziki/Vegetarisk pizza, Tzatziki
- Fr** **Ost- och Skinksås, Pasta**
Mjölk, ostcreme, purjolök, paprika, skinka, köttbuljong, salt, svartpeppar, Vitlökspulver, potatismjöl
Pastagrätäng med grönsaker
Purjolök, tomat, courgette, aubergine, zucchini, lök, paprika, solrosolja, vitlökspulver, svartpeppar, basilika, oregano, salt, vitpeppar, paprikapulver, lasagneplattor, mjölk, ostcremé, potatismjöl

Vecka 18 30/4-6/5

Må **Fritids**

Ti **Första maj**

On **Köttbullar, Makaroner, Brunsås**
Köttbuljong, salt, vitpeppar, svartpeppar, guldkulört, redning
Potatis och Purjolöksoppa
Potatis, purjolök, grönsaksbuljong, salt, citronjuice, grädde

To **Potatisbullar, Lingon- och vinbärssylt**
Grönsakspaj
Pajskal, champinjoner, broccoli, spenat, salladsost, tomat, grädde, mjölk, ägg, salt, svartpeppar, gratängost

Fr **Kycklinglasagne**
Chicken strips, lök, paprika, morot, tomatkross, tomatpure', basilika, oregano, kycklingfond, salt, svartpeppar, vitpeppar, vitlökspulver, mjölk, vetemjöl, ost, olja, lasagneplattor
Grekisk pytt i panna, Tzatziki
Sojagrytbitar, klyftpotatis, salladsbönor, paprika, tomat, chilisås, soya, olja, vitlök. Yoghurt, gurka, vitlökspulver, salt, vitpeppar, potatismjöl

Vecka 19 7-13/5

- Må** **Kycklinggryta Tikka Masala, Ris**
Kyckling, crème fraiche, ananas, mjölk, Tikka Masala krydda, potatismjöl
Heta grönsaksmakaroner med svarta bönor
Makaroner, svarta bönor, broccoli, paprika, majs, purjolök, vitlök, tomatpuré, sambal oelek, grädde, paprikapulver, salt, peppar
- Ti** **Skink- och ostsallad, Tyrolerdressing, Mjukt bröd**
Fil, ketchup, tomatpuré, salt, vitpeppar, majonäs, potatismjöl
Mexikansk sojafärssoppa, Mjukt bröd
Sojafärs, potatis, vitkål, tomatkross, tomatpuré, taco kryddmix, salt, grönsaksbuljong
- On** **Fiskpinnar, Potatis, Remouladsås**
Fil, majonäs, gurkmix, dill, potatismjöl, salt, vitpeppar
Paprika- och vitkålgryta, Potatis
Vitkål, paprika, vitlökpulver, grädde, grönsaksbuljong, salt, potatismjöl
- To** **Kristihimmelfärdsdag**
- Fr** **Fritids**

Vecka 20 14-20/5

- Må** **Pytt i panna, Rödbetor**
Sojakorv, Potatis/mos
- Ti** **Korvstroganoff, Ris**
Korv, lök, olja, tomatpuré, köttbuljong, vetemjöl, salt, vitpeppar, cayennpeppar, paprikapulver
Potatis – och ratatouillegratäng med bönor
Potatis, smörbönor, zucchini, tomat, aubergine, paprika, lök, senap, vitlök, svartpeppar, salt, timjan, crème fraiche, ost, potatismjöl
- On** **Gyllene fisksoppa, Citronklick, Ljusugnsbröd**
Sej, lax, torsk, grädde, morot, kålrot, palsternacka, selleri, potatis, fiskbuljong, vitlök, citronpeppar, purjolök, lök, dill, olja, curry, gurkmeja, chilipulver, salt, citron, crème fraiche, potatismjöl, citronpeppar
Indisk kikärtsgryta, Ris
Kikärter, potatis, broccoli, lök, olja, tomatpuré, kokosgrädde, honung, grönsaksbuljong, curry, vitlökspulver, ingefära, spiskummin, salt
- To** **Kebabsplit med feferoni, Kebabdressing, Pitabröd**
Kebabskav/split nöt, lök, tomat puré, tomaterkross, feferoni, salt, kebabkrydda
Filmjolk, majonnäs, salt, vitpeppar, dressing mix, kebabkrydda, potatismjöl
Tikka masala med sojastrimlor, Ris
Sojastrimlor, mjölk, crème fraiche, ananas, tikka masala spicemix, potatismjöl
- Fr** **Blodpudding, Lingon- och vinbärssylt**
Potatisgratäng med grillade grönsaker och medelhavsost
Potatis, grädde, medelhavsost, mjölk, morot, rödlök, palsternacka, sockerärter, potatismjöl, salt, svartpeppar, vitlökspulver