

Meny vecka 34-37 HT 2018

Den alternativa
maträtten är alltid
Laktosfri

Vecka 34 20-24/8

- Må** Fritids
Köttbullar, Makaroner
- Ti** **Ugnstekta falukorv, Potatismos**
Paprika- och vitkålsgröta, Potatis
Vitkål, paprika, vitlökspulver, grädde, grönsaksbuljong, salt, potatismjöl
- On** **Potatisbullar, Lingon- och vinbärssylt**
Grönsakspaj
Pajskal, champinjoner, broccoli, spenat, salladsost, tomat, grädde, mjölk, ägg, salt, svartpeppar, gratängost
- To** **Skink- och ostsallad, Tyroler dressing, Mjukt bröd**
Fil, ketchup, tomatpuré, salt, vitpeppar, majonnäs, potatismjöl
Mexikansk sojafärssoppa, Mjukt bröd
Sojafärs, potatis, vitkål, tomatkross, tomatpuré, taco kryddmix, salt, grönsaksbuljong, potatismjöl
- Fr** **Ugnspannkaka, Sylt**
Ägg, mjölk, mjöl, salt
Kokosgröta med sting, Äggnudlar
Kokosgrädde, krossade tomat, lök, curry, kikärter, spenat, mango chutney, grönsaksbuljong, vitlök, sambal oelek, olja

Vecka 35 27-31/8

- Må** **Korvpanna med curry, Ris**
Korv, mjölk, grädde, curry, paprikapulver, vitlökpulver, ost crème, köttbuljong
Kebabkryddad bön- och linsgryta, Ris
Bönor, linser, tomatpuré, lök, grädde, mjölk, vitkål, citron, kebabkrydda, salt, vitlökpulver, chilipulver, potatismjöl
- Ti** **Blodpudding, Lingon- och vinbärssylt**
Potatisgratäng med grillade grönsaker och medelhavsost
Potatis, grädde, medelhavsost, mjölk, morot, rödlök, palsternacka, sockerärter, potatismjöl, salt, svartpeppar, vitlökpulver
- 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, vitlökpulver, ingefära, spiskummin, salt
- To** **Ryssröra, Tyroler dressing, Pitabröd**
Nötfärs, vitkål, purjolök, tomatpuré, ketchup, chilisås, ris, senap, vinäger, salt, vitpeppar, svartpeppar, paprikapulver, potatismjöl
Filmjök, tomatpuré, ketchup, salt, vitpeppar, potatismjöl, majonnäs
Chili sin carne
Sojafärs, morot, lök, krossade tomater, tomatpure, salladsbönor, vinäger, potatismjöl, sirap, chilisås, salt, vitpeppar, svartpeppar, oregano, grönsaksbuljong, vitlökpulver, chilipulver, cayennepeppar, kulör
- Fr** **Kycklingwook, Äggnudlar**
Kyckling, morot, minimajs, sockerärter, röd paprika, bambuskott, vattenkastanj, vitkål, tomatpuré, köttbuljong, lök, vinäger, potatismjöl, socker, ingefära, sambal oelek
Tikka masala med sojastrimlor, Ris
Sojastrimlor, crème fraiche, mjölk, ananas, tikka masalakrydda, potatismjöl

Vecka 36 3-7/9

- Må** **Fiskgratäng med saltorkad tomat och crème fraiche, Potatis**
Fisk, saltorkad tomat, crème fraiche, ost crème, mjölk, salt, svartpeppar, potatismjöl
Broccoligratäng med potatis
Potatis, broccoli, mjölk, margarin, potatismjöl, grönsaksbuljong, gräslök, ost, salt, vitpeppar
- Ti** **Bolognese, Spaghetti**
Nötfärs, lök, morot, selleri, tomatkross, tomatpure', vitpeppar, salt, vitlökspulver, oregano, kulör, köttbuljong, potatismjöl
Potatis- och purjolökssoppa
Potatis, purjolök, grönsaksbuljong, salt, citron, grädde
- On** **Minestrone-soppa**
Skinka, köttbuljong, vitkål, morot, tomatpuré, purjolök, oregano, svartpeppar, persilja, salt, pasta
Ostsås med broccoli, pasta
Mjölk, potatismjöl, crème fraiche, ostcrème, salt, vitpeppar, grönsaksfond, margarin
- To** **TEXMEX BUFFÈ**
Tacoröra med chili, Dressing till taco, Ost, Nachos/Tortillas
Nötfärs, vitkål, krossade tomater, salsa, köttbuljong, salt, svartpeppar, vitlökspulver, chilipulver, lök, kulör, potatismjöl
Majonnäs, fil, tacokrydda, salsa, chilisås, salt, vitpeppar, potatismjöl
TEXMEX BUFFÈ
Vegetarisk tacoröra, Dressing till taco, Ost, Nachos/Tortillas
Sojafärs, vitkål, krossade tomater, salsa, purjolök, majs, chilisås, persilja, grönsaksbuljong, salt, svartpeppar, paprikapulver, potatismjöl
Majonnäs, fil, tacokrydda, salsa, chilisås, salt, vitpeppar, potatismjöl
- Fr** **Pastapytt med kyckling, Vitlöksaioli**
Kyckling, morot, kålrot, selleri, paprika, pasta
Majonnäs, vitlök, citron, potatismjöl, salt
Veg. cowboysoppa
Sojafärs, purjolök, morot, palsternacka, selleri, tomatpuré, kebabkrydda, grönsaksbuljong, gräslök, salt,

Vecka 37 10-14/9

- Må** **Morotssoppa med ost, Ljusugnsbröd**
Morot, crème fraiche, ost crème, mjölk, salt, vitpeppar, grönsaksbuljong, timjan, potatismjöl
Veg Bolognese, Pasta
Sojafärs, lök, morot, selleri, tomatpure', krossad tomat, oregano, vitlökspulver, Salt, vitpeppar, kulör, potatismjöl
- Ti** **Fiskpinnar, Potatis, Remouladsås**
Fil, majonnäs, gurkmix, dill, potatismjöl, salt, vitpeppar
Paprika- och vitkåls gryta, Potatis
Vitkål, paprika, vitlökspulver, grädde, grönsaksbuljong, salt, potatismjöl
- On** **Kyckling- och Ostsallad, Tyrolerdressing, Mjukt bröd**
Fil, ketchup, tomatpuré, salt, vitpeppar, majonnäs, potatismjöl
Krämig grönsakssoppa med pasta och curry
Morot, kålrot, paprika, selleri, purjolök, pasta, grädde, kokosgrädde, curry kryddpure, grönsaksbuljong, salt, potatismjöl
- To** **Makaronipudding, Lingon-och vinbärssylt**
Makaroner, falukorv, fläskbög, salt, vitpeppar, mjölk, ägg
Linsgryta med smak av lingon, Potatis
Linser, morot, lök, grönsaksfond, ost crème, crème fraiche, salt, lingon, potatismjöl
- Fr** **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