



MENY VECKA 40

MÅNDAG 1 oktober

- Kebabpytt med paprika, vitlöksdressing, salladsbuffé
- Quorngryta med champinjoner, vitlök, franska örter, matvete, råkost
- Egen blåbärsfil, flingor/müsli, fullkornsbröd, skinka o ost, råkost

TISDAG 2 oktober

- Pasta med ost, skinka o broccolisås, salladsbuffé
- Stekt aubergin, paprika, zucchini med bulgur, kikärtshummus, råkostbuffé
- Mannagrynsgröt, kanel, äpplemos, mjölk, hårt bröd, ost, frukt

ONSDAG 3 oktober, Vegetarisk dag

- Vegetarisk Minestrone-soppa med vita bönor, pasta, majs, rågbröd, ost, frukt, råkostbuffé
- Nasi goreng med kidneybönor, limeyoghurt, råkostbuffé
- Fruktsmoothie, rågbröd, skinka o ost, råkost

TORSDAG 4 oktober

- Karibisk fiskgratäng med tomat- o kokos, aromatiskt ris med örter, salladsbuffé
- Ugnstrostade rotfrukter (palsternacka, morötter, rödbetor, rotselleri), grön ärthummus, matvete, salladsbuffé
- 1 st. varmkorv med bröd, mjölk, hårt bröd, frukt

FREDAG 5 oktober

- Tacogratäng (köttfärs, potatis, ost o grädde), salladsbuffé
- Rotsakslasagne, salladsbuffé
- Vaniljyoghurt med egenrostad müsli, leverpastej med gurka, frukt



MENY VECKA 41

MÅNDAG 8 oktober

- Kycklinginnerfilé med currysås, ris, råkostbuffé
- Solgul couscous med rostade rotfrukter o linser, vitlöksyoghurt, råkost
- Egen fruktyoghurt, flingor/müsli, skinka, ost, råkost

TISDAG 9 oktober

- Krämig fisksoppa med lax o torsk, kryddad med fänkål, aioli, rågbröd, ost, frukt, salladsbuffé
- Medelhavspasta med oliver, saltorkade tomater, fetaost, basilika, salladsbuffé
- Smoothie med äpple o kanel, rågbröd, medvurst o ost, råkost

ONSDAG 10 oktober

- Korvstroganoff, ris, salladsbuffé
- Grekisk fetaostpaj med bladspenat, saltorkade tomater, linssallad, råkost
- Egen jordgubbsfil, flingor/müsli, lingonlimpa, skinka o ost, råkost

TORSDAG 11 oktober, Vegetarisk dag

- Spaghetti med sojafärs, salladsbuffé
- Quorn i grön curry, solgul couscous, råkostbuffé
- Havregrynsgröt, lingonsylt, mjölk, hårt bröd, ost, frukt

FREDAG 12 oktober

- Skånsk kalops, kokt potatis, rödbetor, råkostbuffé
- Potatisbullar, lingonsylt, kryddig bönröra med tomat, salladsbuffé
- Kokt ägg med kaviar, havrelimpa, ost, frukt



MENY VECKA 42

MÅNDAG 15 oktober

- Nötköttbullar med makaroner, gurksallad, råkostbuffé
- Falafel med tzatziki, kryddig matvete (gurkmeja o koriander), salladsbuffé
- Filmjolk, flingor/müsli, rökt medvurst, ost, råkost

TISDAG 16 oktober, Vegetarisk dag

- Potatis- o purjolökssoppa, pannkaka med sylt, salladsbuffé
- Dal Tikka Masala (Tikka Masalakryddad lins, blomkål, morot, tomatgryta) ris kryddad med koriander, salladsbuffé
- Frankensteingröt (mannagryn med blåbär), mjölk, hårt bröd, ost, frukt

ONSDAG 17 oktober

- Kebabskavsgryta med tomat, ris, yoghurtsås, råkostbuffé
- Zucchini-piccata (ost- o äggpanad), tomatsalsa, bulgur, sallad
- Naturell yoghurt, fruktmüsli/cornflakes, leverpastej, smörgåsgurka, ost, frukt

TORSDAG 18 oktober

- Ugnstekta fisk med pankoppanad, remouladsås, kokt potatis, salladsbuffé
- Chili sin carne (quornfärs, tomat, vita o kidneybönor), ris, råkost
- Egen jordgubbsfil, flingor/müsli, fullkornsbröd, skinka o ost, råkost

FREDAG 24 augusti

- Pytt i panna med skinka, rödbetor, salladsbuffé
- Thaigryta med quorn o röd curry, ris, råkost
- Fruktsallad med vaniljyoghurtklick, fullkornsbröd, skinka o ost, frukt



MENY VECKA 43

MÅNDAG 22 oktober

- Spaghetti, köttfärssås, råkostbuffé
- Paj med grönkål, lök, vitlök, o ost, bönröra, råkost
- Fruktsmoothie, rågbröd, medvurst o ost, råkost

TISDAG 23 oktober

- Spenatgratinerad stillahavslax, kokt potatis, salladsbuffé
- Ricottafylld tortellini i ostsås, sallad
- Egen jordgubbsfil, flingor/müsli, fullkornsbröd, skinka o ost, råkost

ONSDAG 24 oktober, Vegetarisk dag

- Krämig broccolisoppa, ost, rågbröd, frukt, råkostbuffé
- Indisk gryta med quorn, Garam Masala o ingefära, matvete, råkost
- Mannagrynsgröt, kanel, äpplemos, mjölk, hårt bröd, ost, frukt

TORSDAG 25 oktober

- Varmkorv, hemgjort potatismos, gurkdressing, salladsbuffé
- Citron- o chilipasta med Quornbitar, salladsbuffé
- Naturell yoghurt, fruktmüsli/cornflakes, leverpastej, smörgåsgurka, ost, frukt

FREDAG 26 oktober

- Hamburgare med bröd, klyftpotatis, dressing, picklad rödlök, salladsbuffé
- Egna morotsbiffar med bröd, klyftpotatis, dressing, picklad rödlök, salladsbuffé
- Kokt ägg med kaviar, havrelimpa, ost, frukt