



Vecka 42

14/10 Måndag

Kökets meny

15/10 Tisdag

Ugnsbakad fisk med tomat & grädde, kokt potatis

Veg; Frittata-Potatisomelett med zucchini &

italiensk hårdost

16/10 Onsdag

Stekt kycklinglårfile med gräddsås, kokt potatis &

ättikgurka Veg; Marinerad quornfile

17/10 Torsdag

Klimatsmart färssoppa med hembakat bröd

Veg; Blomkålssoppa med örtolja & rostade

pumpafro

18/10 Fredag

Stekt korv med potatismos, bostongurka, senap &

ketchup Veg; Vegetarisk korv

Vecka 43

21/10 Måndag

Dragongraterad kyckling med rostade morötter

och ris

Veg; Vårullar med sweet chili och ris

22/10 Tisdag

Husets stekta fisk serveras med kokt potatis och

örtsås Veg; Grönsaksbiff

23/10 Onsdag

Sheperds Pie- Kycklingfärs gratäng med

gratinerat potatismos

Veg; Vegetarisk Sheperds Pie

24/10 Torsdag

Kökets meny

25/10 Fredag

Indisk curryfärs med jasminris

Veg; Daal-Linsgryta med kokosmjölk & lime

Vecka 44

28/10 Måndag

Chiligraterad kassler med stekta grönsaker & ris

Veg; Potatis & rötsaxsgryta med gräddfäfil &

krutonger

29/10 Tisdag

Stekt fiskfile med tartarsås, potatis

Veg; Stekt ris med grönsaker & bönor

30/10 Onsdag

Spaghetti med köttfärsås & italiensk hårdost

Veg; Spaghetti med vegetarisk pastasås

31/10 Torsdag

Minestrone-soppa med hembakat bröd

Veg; Tomatsoppa med rotfrukter

1/11 Fredag

Kökets meny

Vecka 45

4/11 Måndag

Svensk kycklinglårfile i currysås serveras med ris

Veg; Vegetarisk Moussaka

5/11 Tisdag

Pasta med lax & crème fraichesås

Pasta med örtpesto & rostade svarta bönor

6/11 Onsdag

Stekt falukorv med potatismos, senap & ketchup

Veg; Vegetarisk korv

7/11 Torsdag

Tomatsoppa med rotfrukter och hembakat

bröd

8/11 Fredag

Stekt kyckling med sås, potatis, brysselkål och

rödkål

Veg; Quornfile

VÄLKOMMEN TILL MÅLTIDSSERVICE!

Från Höstterminen visas även Information på matsedeln gällande den vegetariska maträtten som serveras till de som har lämnat in intyg av etiska eller religiösa skäl. 1 dag i veckan har köken en egen "kökets meny" på respektive skola.

VISSTE DU ATT..

Vårt sallad och grönsaksbord varierar utifrån årstiderna? Det innebär att vi följer årets skördecykel!

Vi serverar ketchup och lingonsylt med lägre socker!

Visste du att våra köttbullar, färsrätter är hemlagade och att vi serverar färskt kött och fågel från Sverige! Fisken är MSC märkt och kommer från ett livskraftigt bestånd och har fiskats med omtanke om havsmiljön.

SVINN

Måltidsservice arbetar för ett minskat matsvinn. Därför reserverar vi oss för att 1 av maträtterna kan ta slut. Du som matgäst kan hjälpa till genom att slänga så lite mat som möjligt.



Följ oss på Facebook - www.facebook.com/matgladisvalov

Smaklig spis önskar vi från Måltidsservice!