

**Vecka 42****14/10 Måndag**

Kökets meny

15/10 Tisdag

Ugnsbakad fisk med tomat & grädde, kokt potatis

Alternativ: Frittata-Potatisomelett med zucchini & italiensk hårdost**16/10 Onsdag**Stekt kycklinglårfile med gräddsås, kokt potatis & ättikgurka **Alternativ;** Marinerad quornfile**17/10 Torsdag**

Klimatsmart färssoppa med hembakat bröd

Alternativ; Blomkålssoppa med örtolja & rostade pumpafrö**18/10 Fredag**

Korvbuffé med potatismos, bostongurka, senap & ketchup

Vecka 43**21/10 Måndag**

Dragongraterad kyckling med rostade morötter och ris

Alternativ; Vårullar med sweet chili och ris**22/10 Tisdag**Husets stekta fisk serveras med kokt potatis och örtsås **Alternativ;** Grönsaksbiff**23/10 Onsdag**

Sheperds Pie- Kycklingfärsgratäng med gratinerat potatismos

Alternativ; Vegetarisk Shephers Pie**24/10 Torsdag**

Kökets meny

25/10 Fredag

Indisk curryfärs med jasminris

Alternativ; Daal-Linsgryta med kokosmjölk & lime**VÄLKOMMEN TILL MÅLTIDSSERVICE!**

Från Höstterminen erbjuder vi även ett vegetariskt alternativ på matsedeln vilken även serveras till de som har lämnat in intyg av etiska eller religiösa skäl. På fredagar 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.

Vecka 44**Vecka 45****4/11 Måndag**

Svensk kycklinglårfile i currysås serveras med ris

Alternativ: Vegetarisk Moussaka**5/11 Tisdag**

Pasta med lax & crème fraichesås

Alternativ; Pasta med örtpesto & rostade svarta bönor**6/11 Onsdag**

Korvbuffé (Falukorv, kycklingkorv och vegetarisk) med potatismos, senap & ketchup

7/11 Torsdag

Tomatsoppa med rotfrukter och hembakat bröd

8/11 Fredag

Stekt kyckling med sås, potatis, brysselkål och rödkål

Alternativ; Quornfile

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

Smaklig spis önskar vi från Måltidsservice!

