

VECKANS MATSEDEL

Vecka 1

- Måndag: Goda spökgryta med ris, råkost
Tisdag : Hamburgare med potatismos, grönsaker
Onsdag: Kebabpizza med vitkålssallad
Torsdag: Grönsakssoppa med mjuka mackor
Fredag : Fisk crispies med potatis, spenatsås, råkost

Vecka 2

- Måndag: Vegetarisk gryta med bulgur, råkost
Tisdag : Örtkryddad kycklingben med ris, sås, sallad
Onsdag: Enchilada , sallad
Torsdag: Tomatsoppa med mjuka mackor
Fredag : Fräsig torskfilé med potatis, tomatsås, råkost



VECKANS MATSEDEL

Vecka 3

- Måndag: Himmelsk köttfärsröra, pasta, grönsaker
Tisdag : Gryta med svamp och paprika, potatis, sallad
Onsdag: Vegetarisk pizza, sallad
Torsdag: Potatis och purjolökssoppa med mackor
Fredag : Fiskbiffar, kokt potatis och råkost

Vecka 4

- Måndag: Spagetti med köttfärssås, grönsaker
Tisdag: Svart vinbärsskinka med gräddsås, potatis,
råkost
Onsdag: Lasagne, grönsaker
Torsdag: Spenatsoppa med mjuka mackor
Fredag: Fiskgratäng med potatis och grönsaker



VECKANS MATSEDEL

Vecka 5

Måndag: Korvstroganoff, pasta och sallad
Tisdag : Paj med ost och skinka, grönsaker
Onsdag: Vegetarisk lasagne med linser, råkost
Torsdag: Kycklingsoppa med mjuka mackor
Fredag : Fiskpinnar med potatis, kallsås, råkost

Vecka 6

Måndag: Björnes pastagryta och grönsaker
Tisdag : Pytt i panna och grönsaker
Onsdag: Piroger och sallad
Torsdag: Linssoppa med mjuka mackor
Fredag: Örtkryddad fisk med ris, råkost



VECKANS MATSEDEL

Vecka 7

Måndag: Pastasås med tomat, grönsaker

Tisdag : Potatisgratäng med grillad kyckling,currysås,
sallad

Onsdag: Tacopaj med grönsaker

Torsdag: Het köttfärssoppa med mjuka mackor

Fredag : Fisk Elisabeth med ris, grönsaker

Vecka 8

Måndag: Kycklingfile med bulgur, kall sås och grönsaker

Tisdag : Vegetarisk pizza, vitkålssallad

Onsdag: Sjömansbiff och råkost

Torsdag: Minestronesoppa med mjuka mackor

Fredag : Fisk crispies, potatis, spenatsås och grönsaker



VECKANS MATSEDEL

Vecka 9

Måndag: Köttbullar, potatismos och grönsaker
Tisdag : Lasagne med spenat, råkost
Onsdag: Chili con carne med ris och sallad
Torsdag: Fisksoppa med mjuka mackor
Fredag : Fräsigt torskfilé, potatis, tomatsås, råkost

Vecka 10

Måndag: Cannelloni med kyckling och skogssvamp,
sallad
Tisdag: Spagetti med linsås, grönsaker
Onsdag: Köttfärslimpa med potatis, brunsås och
grönsaker
Torsdag: Nikkaluoktasoppa med mjuka mackor
Fredag : Örtkryddad fisk med ris och sallad



VECKANS MATSEDEL

Vecka 11

Måndag: Biff stroganoff med ris och råkost

Tisdag : Pastagrätäng, grönsaker

Onsdag: Pizza, pizzasallad

Torsdag: Cecilias gulaschsoppa med mjuka mackor

Fredag: Kokt fisk med potatis och grönsaker

Vecka 12

Måndag: Familjebiff, ris, brunsås och grönsaker

Tisdag : Tortillabröd med köttfärs och grönsaker

Onsdag: Penne i krämig svampsås, råkost

Torsdag: Köttfärssoppa med mjuka mackor

Fredag : Fisk Elisabeth med ris och råkost



VECKANS MATSEDEL

Vecka 13

- Måndag: Goda spökgryta med ris, råkost
Tisdag : Hamburgare med potatismos, grönsaker
Onsdag: Kycklingpizza med vitkålssallad
Torsdag: Grönsakssoppa med mjuka mackor
Fredag : Fisk crispies med potatis, spenatsås, råkost

Vecka 14

- Måndag: Lasagne mexicana med kockens ketchup,
råkost
Tisdag : Örtkryddad kycklingben med ris, sås, sallad
Onsdag: Enchilada , sallad
Torsdag: Tomatsoppa med mjuka mackor
Fredag : Fräsig torskfilé med potatis, tomatsås, råkost



VECKANS MATSEDEL

Vecka 15

- Måndag: Himmelsk köttfärsröra, pasta, grönsaker
Tisdag : Gryta med svamp och paprika, potatis, sallad
Onsdag: Vegetarisk pizza, sallad
Torsdag: Potatis och purjolökssoppa med mackor
Fredag : Fiskbiffar, kokt potatis och råkost

Vecka 16

- Måndag: Spagetti med köttfärssås, grönsaker
Tisdag: Svart vinbärsskinka med gräddsås, potatis,
råkost
Onsdag: Lasagne, grönsaker
Torsdag: Spenatsoppa med mjuka mackor
Fredag: Fiskgratäng med potatis och grönsaker



VECKANS MATSEDEL

Vecka 17

Måndag: Falafel med tortilla bröd, grönsaker

Tisdag : Paj med ost och skinka, grönsaker

Onsdag: Vegetarisk lasagne med linser, råkost

Torsdag: Kycklingsoppa med mjuka mackor

Fredag : Fiskpinnar med potatis, kallsås, råkost

Vecka 18

Måndag: Björnes pastagryta och grönsaker

Tisdag : Pytt i panna och grönsaker

Onsdag: Piroger och sallad

Torsdag: Linssoppa med mjuka mackor

Fredag: Örtkryddad fisk med ris, råkost



Vecka 19

Måndag: Karl Alfreds pajfrestelse

Tisdag : Kalops med ris och grönsaker

Onsdag: Köttbullar med tomatsås och spagetti, sallad

Torsdag: Italiensk kycklingsoppa, mjuka mackor

Fredag : Ugnsbakad sejfile med koktpotatis,
smörmorötter, krämig sås

Information om matsedel

Vecka 23: Ändring kan ske pga internationell vecka

Efter vecka 19 börjat matsedel om.