



Vecka 2

10/1 Måndag: LOV

11/1 Tisdag:

Fiskgratäng med tomat & grädde, kokt potatis

Alt; Vårrullar med ris, sweet chili & soja

12/1 Onsdag:

Stekt falukorv, vegetarisk & kycklingkorv med potatismos, bostongurka, senap & ketchup

13/1 Torsdag:

Ungersk gulaschsoppa med crème fraiche & hembakat bröd

Alt; Blomkålssoppa med örtolja & rostade pumpafrö

14/12 Fredag: Kökets meny

Vecka 3

17/1 Måndag Korvgryta Forsell serveras med ris

Alt; Falafel med cous cous & vitlöksyoghurt

18/1 Tisdag:

MSC-märkt fiskfilé med kall citronsås, dillbakade rotfrukter & kokt potatis

Alt; Stekt ris med bönor & grönsaker

19/1 Onsdag: Kökets meny

20/1 Torsdag:

Ost & skinksoppa serveras med hembakat bröd

Alt; Ostsoppa med örtstekt svamp, hembakat bröd

21/1 Fredag: Hemlagade köttfärsrutor med gräddsås, kokt potatis & lingon

Alt; Vegetariska färsbiffar med gräddsås, potatis & lingon

Vecka 4

24/1 Måndag: Spaghetti med kycklingfärssås & riven ost

Alt; Spaghetti med vegetarisk pastasås

25/1 Tisdag:

Lättrimmad sejrygg med varm dillsås, gröna ärtor och kokt potatis

Alt; Mac `n` cheese med paprika & oregano

26/1 Onsdag: Kökets meny

27/1 Torsdag:

Köttgryta med röd curry, jasminris

Alt; Hemlagad morotsbiff med potatis & yoghurtssås

28/1 Fredag:

Kassler med champinjonsås, grönsaker & kokt potatis

Alt; Quornfilé med champinjonsås, kokt potatis

Vecka 5

31/1 Måndag: Pasta med ost & paprikasås

1/2 Tisdag:

Örtpanerad MSC-märkt fiskfilé med soltorkade tomater, basilikacremé & kokt potatis

Alt; Nudelwok med sojaböner & grönsaker

2/2 Onsdag:

Tacokryddad kycklingfärs på risbädd serveras med vitlöksås, nachos & salsa

Alt; Bön & majsgröda med ris, nachos & salsa

3/2 Torsdag:

Tomatsoppa med pasta serveras med hembakat bröd

Alt; Högsbosoppa (Morotsoppa med purjo & grädde), hembakat bröd

4/2 Fredag: Kökets meny

VÄLKOMMEN TILL MÅLTIDSSERVICE!

Vi erbjuder även ett vegetariskt alternativ på matsedeln vilken även 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!

