

**Vecka 41****11/10 Måndag:**

Korvgryta med curry & persilja serveras med matkorn
Veg; Ost & örtgratinerad rotsaksgratäng

12/10 Tisdag:

Fiskgratäng Benedectine serveras med kall citron & dill-
sås samt kokt potatis Veg; Hemlagade grönsaksbiffar
med dill & citronsås, kokt potatis

13/10 Onsdag:

Krämig tacogratäng serveras med ris, nachos & picklad
rödlök

14/10 Torsdag:

Pasta "Carbonara"- Penne Rigate med bacon, ost & svart-
peppar Veg; "Bolognese" på gröna linser serveras med
italiensk hårdost

15/10 Fredag: Kökets meny**Vecka 42****18/10 Måndag** Pastagrätäng med ost & paprika**19/10 Tisdag:**

Ugnsbakad fisk med tomat & grädde, kokt potatis
Veg; Frittata-Potatisomelett med zucchini
& italiensk hårdost

20/10 Onsdag: Kökets meny**21/10 Torsdag:**

Kycklingfärsoppa med nachos & crème fraiche,
hembakat bröd
Veg; Blomkålssoppa med örtolja & rostade pumpafrö

22/10 Fredag:

Köttfärsrutor med gräddsås, kokt potatis & lingon
Veg; Vegetariska färsbiffar

Vecka 43**25/10 Måndag:**

Kycklinggryta med röd curry & jasminris
Veg; Daal-Linsgryta med kokosmjölk & lime, jasminris

26/10 Tisdag:

Stekt fisk med ost & persilja, örtsås & potatis
Veg; Hemlagade majsbiffar med salsa & matvete

27/10 Onsdag:

Sheperds Pie- Köttfärsgratäng med gratinerat potaismos
Veg; Vegetarisk Sheperds Pie

28/10 Torsdag:

Pasta med tomat & basilikasås

29/10 Fredag: Kökets meny**Vecka 44****1/11 Måndag:**

Chiligratinerad kassler med stekta grönsaker & kokt potatis
Veg; Rotsaksgryta med kokt potatis

2/11 Tisdag:

Stekt fiskfilé med tartarsås & potatis
Veg; Stekt ris med grönsaker & bönor

3/11 Onsdag:

Spaghetti med köttfärsås & italiensk hårdost
Veg; Spaghetti med vegetarisk pastasås

4/11 Torsdag:

Kökets soppa med hembakat bröd

5/11 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 i!

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!

