



### Vecka 45

**8/11 Måndag: Kökets meny**

**9/11 Tisdag:**

Pasta med lax & crème fraichesås  
Alt; Pasta med vegetarisk sås

**10/11 Onsdag: MÅRTENSAFTON**

Stekt kyckling med gräddsås, kokt potatis, rödkål & brysselkål  
Alt; Quornfilé

**11/11 torsdag:**

Tomatsoppa med rotfrukter serveras med hembakat bröd  
Alt; Ärtsoppa med hembakat bröd

**12/11 Fredag:**

Kålpudding med gräddsås, kokt potatis och lingon  
Alt; Vegetarisk Kålpudding

### Vecka 46

**15/11 Måndag**

Korvgryta med Forsell med kokt potatis/matvete  
Alt: Falafel med cous cous och yoghurtsås

**16/11 Tisdag:**

Stekt fiskfilé serveras med dillsås, kokt potatis, bakade morötter  
Alt: Stekt ris med sojabönor & grönsaker

**17/11 Onsdag: Kökets meny**

**18/11 Torsdag:**

Ost & skinksoppa med hembakat bröd  
Alt: Ostsoppa med pasta serveras med hembakat bröd

**19/11 Fredag:**

Pannbiff med stekt lök, sås, kokt potatis och lingon  
Alt: Veg färsbiffar med lök, sås, kokt potatis & lingon

### Vecka 47

**22/11 Måndag: Kökets meny**

**23/11 Tisdag:** Fiskgratäng, kokt potatis & gröna ärtor  
Alt: Mac `n` cheese med paprika & oregano

**24/11 Onsdag:** Kassler med potatisgratäng

Alt: Hemlagade morotsbiffar serveras med potatisgratäng

**25/11 Torsdag:** Stekt Wienerkorv, vegetarisk korv eller kycklingkorv med blomkål & broccoligratäng med kokt potatis

**26/11 Fredag:**

Lasagnette med vildsvinsfärs, rotfrukter & Västerbottenost  
Alt; Pastagrätäng med tomat, basilika & mozzarella

### Vecka 48

**29/11 Måndag: Kökets meny**

**30/11 Tisdag:**

Laxnuggets med grön örtsås, rostad zucchini & potatis  
Alt: Nuggets med örtsås, zucchini & kokt potatis

**1/12 Onsdag:**

Tacokryddad kycklingfärs på risbädd med nachos & vitlökssås  
Alt: Kyckling på risbädd serveras med majschips & salsa

**2/12 Torsdag:** Hedvigs köttfärssoppa med hembakat bröd

Alt: Minestrone-soppa med hembakat bröd öttfärssoppa med vitkål, hembakat bröd

**3/12 Fredag:**

Ugnsgratinerad korv (falukorv, kyckling och vegetarisk) med potatismos, senap & ketchup

### 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](http://www.facebook.com/matgladisvalov)

**Smaklig spis önskar vi från Måltidsservice!**