

Matsedel 1

MÅNDAG

DAGENS RÄTT 1

Köttbullar serveras med gräddsås, lingonsylt & kokt potatis

DAGENS RÄTT 2

Fisk piccata med tomatsås & saffransris

DAGENS VEGO 1

Vegobullar serveras med gräddsås, lingonsylt & kokt potatis

DAGENS VEGO 2

Svamp- & purjolökspaj

TISDAG

DAGENS RÄTT 1

Chorizogryta med tomat, grädde & paprika serveras med ris

DAGENS RÄTT 2

Ört- & färskostöverbakad fisk serveras med potatis

DAGENS VEGO 1

Vegetarisk korvgryta med tomat, havregrädde & paprika serveras med ris

DAGENS VEGO 2

Pankogratinerad macaroni & cheese med spenat

ONSDAG

DAGENS RÄTT 1

Sprödbakad fisk med remouladsås & potatis

DAGENS RÄTT 2

Biff bourguignon serveras med potatis

DAGENS VEGO 1

Sötpotatis- & kikärtsgröda serveras med potatis

DAGENS VEGO 2

Omelett med fetaost, purjolök & svarta oliver

TORSDAG

DAGENS RÄTT 1

Pasta med rökt kyckling och grädde

DAGENS RÄTT 2

Fisk i cocosmjölk & curry med blomkål serveras med ris

DAGENS VEGO 1

Pasta med grillade grönsaker, saltorkade tomater & ostsås

DAGENS VEGO 2

Broccoligratäng toppad med ädelost

FREDAG

DAGENS RÄTT 1

Tacobuffé med tillbehör

DAGENS RÄTT 2

Fisk med ansjovis, grädde & dill, serveras med kokt potatis.

DAGENS VEGO 1

Vegetarisk tacobuffé med tillbehör

DAGENS VEGO 2

Auberginelåda



Matsedel 2

MÅNDAG

DAGENS RÄTT 1

Veg Tortellini med krämig tomatsås

DAGENS RÄTT 2

Ugnsbakad fisk med gräslök & romsås, serveras med kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Veg Tortellini med krämig tomatsås

DAGENS VEGO 2

Tofu- & linsgryta serveras med ris

TISDAG

DAGENS RÄTT 1

Gulashsoppa på nötfärs & paprika serveras med fralla & skivad ost

DAGENS RÄTT 2

Fisk med rödbetor, kapris & brynt smör serveras med kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Krämig tomatsoppa med röda linser serveras med fralla & skivad ost

DAGENS VEGO 2

Kikärtsbiff med kall tomatsalsa & ris

ONSDAG

DAGENS RÄTT 1

Kyckling Tikka Masala med basmatiris

DAGENS RÄTT 2

Fisk- & skaldjurslasagne med spenat & mozzarella

DAGENS VEGO 1

Quorn med asiatiska smaker serveras med basmatiris

DAGENS VEGO 2

Pumpasoppa med basilikacremé & mörkt bröd

TORSDAG

DAGENS RÄTT 1

Fiskgratäng med italiensk touch serveras med potatis

DAGENS RÄTT 2

Kyckling i krämig ostsås serveras med pasta

DAGENS VEGO 1

Pastagrätäng Paprigano

DAGENS VEGO 2

Palak paneer med tomat & linser serveras med ris

FREDAG

DAGENS RÄTT 1

Hamburgare med bröd, tillbehör & klyftpotatis

DAGENS RÄTT 2

Fiskburgare serveras med bröd & citronmajo

DAGENS VEGO 1

Vegetariska hamburgare med bröd, tillbehör & klyftpotatis

DAGENS VEGO 2

Potatis- & purjolökssoppa, mjukt bröd och pepparrotsost



Matsedel 3

MÅNDAG

DAGENS RÄTT 1

Potatisbullar med bacon & lingonsylt

DAGENS RÄTT 2

Fiskgryta med lax, saffran, tomat & grädde serveras med aioli & kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Potatisbullar med bönröra, keso & lingonsylt

DAGENS VEGO 2

Curryrostad blomkål med raita, serveras med ris

TISDAG

DAGENS RÄTT 1

Stroganoff på kycklingkorv med ris

DAGENS RÄTT 2

Fiskgratäng med dill, grädde & västerbottenost, serveras med kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Vegetarisk stroganoff med ris

DAGENS VEGO 2

Spenat- & fetaost paj

ONSDAG

DAGENS RÄTT 1

Panerad fisk med kokt potatis & currydipp

DAGENS RÄTT 2

Örtstekt fläskkarré BBQ med rostad potatis & grönsaker

DAGENS VEGO 1

Majsbiffar serveras med kokt potatis & currydipp

DAGENS VEGO 2

Jordärtskockssoppa med pepparrotscreme & grovt bröd

TORSDAG

DAGENS RÄTT 1

Spaghetti Bolognese serveras med ketchup

DAGENS RÄTT 2

Bakad potatis med tonfiskröra

DAGENS VEGO 1

Spaghetti med vegetarisk bolognese serveras med ketchup

DAGENS VEGO 2

Vegetarisk nudelwok med grönsaker soja & sweetchili

FREDAG

DAGENS RÄTT 1

Cevapcici med kryddig tomatsås & rostad potatis

DAGENS RÄTT 2

Asiatiska fiskbiffar med kall limesås & ris

DAGENS VEGO 1

Grönsaks- & fetaostbiff med kryddig tomatsås & rostad potatis

DAGENS VEGO 2

Dahl-indisk linsgryta



Matsedel 4

MÅNDAG

DAGENS RÄTT 1

Chili con carne med gräddfil & ris

DAGENS RÄTT 2

Ägg- och persiljestekt fisk med skarpsås & kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Chili sin carne med bönor och paprika

DAGENS VEGO 2

Blomkålssoppa serveras med mörkt bröd & färskost

TISDAG

DAGENS RÄTT 1

Tomat & ostgratinerad korv serveras med hemgjord potatismos

DAGENS RÄTT 2

Pastagrätäng på rökt lax, spenat & cocktailtomater

DAGENS VEGO 1

Tomat & ostgratinerad vegetarisk korv serveras med hemgjord potatismos

DAGENS VEGO 2

Pasta med rostade grönsaker & bönor i krämig tomatsås

ONSDAG

DAGENS RÄTT 1

Kycklingryta med röd curry, koksmjolk, ingefära & basmatiris

DAGENS RÄTT 2

Ugnsstekt fisk med citronsås & kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Tofu- & grönsaker i kokoscurry serveras med basmatiris

DAGENS VEGO 2

Ugnsrostade grönsaker med fetaostcremé och matvete

TORSDAG

DAGENS RÄTT 1

Fiskgrätäng med citron- & dillsås serveras med potatis

DAGENS RÄTT 2

Pastagrätäng "Mac & Cheese" med rökt kyckling

DAGENS VEGO 1

Cheesy pastagrätäng med ärtor & broccoli

DAGENS VEGO 2

Lasagne med spenat & ostsås

FREDAG

DAGENS RÄTT 1

Pannbiff med bearnaisesås & potatisgrätäng

DAGENS RÄTT 2

Fisk med stuvad spenat, serveras med kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Rödbetsbiff med bearnaisesås & potatisgrätäng

DAGENS VEGO 2

Vegetarisk pytt med rotsaker & tofu serveras med inlagd rättika



Matsedel 5

MÅNDAG

DAGENS RÄTT 1

Kycklingfajitas med tillbehör

DAGENS RÄTT 2

Fisk i ugn med crème fraîche, cocktailtomat & basilika serveras med kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Veg Fajitas med tillbehör

DAGENS VEGO 2

Frittata med broccoli & paprika

TISDAG

DAGENS RÄTT 1

Fiskpanetter serveras med rhode islandsås & kokt potatis

DAGENS RÄTT 2

Marockansk Tagine med spiskummin, tomat & citron serveras med couscous

DAGENS VEGO 1

Vegetariska biffar serveras med rhode islandsås & kokt potatis

DAGENS VEGO 2

Marockansk vegetarisk sötpotatisgryta med linser serveras med couscous

ONSDAG

DAGENS RÄTT 1

Potatis & purjolökssoppa

DAGENS RÄTT 2

Fisk med krämig örtsås serveras med hemgjord potatismos

DAGENS VEGO 1

Potatis & purjolökssoppa

DAGENS VEGO 2

Vegetarisk Shakshuka toppad med smulad fetaost

TORSDAG

DAGENS RÄTT 1

Kycklingköttbullar serveras med tomatsås och pasta

DAGENS RÄTT 2

Vitvinsöverbakad fisk med grillade grönsaker & saffransris

DAGENS VEGO 1

Vegobullar med tomatsås & pasta

DAGENS VEGO 2

Chevré & honungsgratinerade rödbetor med crunch av solrosfrön & pumpakärnor

FREDAG

DAGENS RÄTT 1 Kycklingdrumsticks med tzatziki & rostad potatis

DAGENS RÄTT 2

Karibisk fiskgryta med sötpotatis serveras med korianderyoghurt

DAGENS VEGO 1

Lins & morotsbiffar serveras med tzatziki & rostad potatis

DAGENS VEGO 2

Glasnudelsallad med ingefära & bönor



Matsedel 6

MÅNDAG

DAGENS RÄTT 1

Pannkakor med sylt & keso

DAGENS RÄTT 2

Kokt fisk med gräslökshollandaise & kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Pannkakor med sylt & keso

DAGENS VEGO 2

Krämig vegansk majssoppa med grovt bröd & hummus

TISDAG

DAGENS RÄTT 1

Fisk med smak av lime & ingefära serveras med basmatiris

DAGENS RÄTT 2

Pannbiffar med pepparsås, inlagd gurka & ugnstekt potatis

DAGENS VEGO 1

Vårrullar med sötsur sås & ris

DAGENS VEGO 2

Tomatsoppa med makaroner, mjukt bröd & rödbetshummus

ONSDAG

DAGENS RÄTT 1

Pytt i panna med inlagda rödbetor

DAGENS RÄTT 2

Paj med räkor & spenat

DAGENS VEGO 1

Vegetarisk pytt i panna

DAGENS VEGO 2

Veg biffar med rhode islandsås & potatis

TORSDAG

DAGENS RÄTT 1

Kyckling i currysås serveras med ris

DAGENS RÄTT 2

Jambalaya med räkor, musslor & grönsaker

DAGENS VEGO 1

Asiatisk sötpotatisgryta med bönor & kokosmjölk serveras med ris

DAGENS VEGO 2

Tacokryddad grönsakspaj med kall tomatrelish

FREDAG

DAGENS RÄTT 1

Lasagne

DAGENS RÄTT 2

Fisk i ugn med pumpa, grädde & chevré serveras med EKO-ris

DAGENS VEGO 1

Vegetarisk lasagne på sojafärs

DAGENS VEGO 2

Kikärtspilaff med två sorters paprika & yoghurt-dipp



Matsedel 7

MÅNDAG

DAGENS RÄTT 1

Sprödbakad fisk med aioli & kokt potatis

DAGENS RÄTT 2

Kåldolmar, gräddsås, lingonsylt & potatis

DAGENS VEGO 1

Morot- & kikärtsbiff med aioli & kokt potatis

DAGENS VEGO 2

Varm matvetesallad med kikärter & grönsaker serveras med fetaostcremé

TISDAG

DAGENS RÄTT 1

Kyckling i sötsursås med basmatiris

DAGENS RÄTT 2

Nudelwok med räkor, grönsaker & woksås

DAGENS VEGO 1

Tofu & grönsaker i sötsursås med basmatiris

DAGENS VEGO 2

Karibisk sötpotatisgryta med svarta bönor serveras med ris

ONSDAG

DAGENS RÄTT 1

Krämig tomatsoppa med röda linser

DAGENS RÄTT 2

Ugnsstekt fisk på spansk vis serveras med saffransris

DAGENS VEGO 1

Krämig tomatsoppa med röda linser

DAGENS VEGO 2

Svamp & belugalinsgryta med rödvis serveras med selleripuré

TORSDAG

DAGENS RÄTT 1

Pasta med rökt kyckling i ostsås

DAGENS RÄTT 2

Fisk florentine med spenat & purjolök serveras med hollandaise

DAGENS VEGO 1

Pasta med halloumi, saltorkade tomater, basilika & grädde

DAGENS VEGO 2

Vegetarisk paj med grönsaker, mozzarella & pumpafrön

FREDAG

DAGENS RÄTT 1

Kebabgryta med vitlökssås, fefferoni & ris

DAGENS RÄTT 2

Ugnsbakad fisk med potatis och blomkålspuré

DAGENS VEGO 1

Vegetarisk kebabgryta med vitlökssås & ris

DAGENS VEGO 2

Ugnsbakade fyllda paprikor med tomatsås



Matsedel 8

MÅNDAG

DAGENS RÄTT 1

Pannbiff med ratatouille & örtrostad potatis

DAGENS RÄTT 2

Fisk med smör & örter serveras med ugnsbakade rotfrukter & kokt potatis

DAGENS VEGO 1

Veg biffar med ratatouille & örtrostad potatis

DAGENS VEGO 2

Fried rice med kimchi, sojaböner & strimlat ägg

TISDAG

DAGENS RÄTT 1

Fiskgratäng med hummersås serveras med ris

DAGENS RÄTT 2

Kycklinglårfilé i tomatbasilikasås med ris

DAGENS VEGO 1

Falafel med vitlökssås & ris

DAGENS VEGO 2

Broccoli & ostbiffar med dijoncrème & bulgursallad

ONSDAG

DAGENS RÄTT 1

Lasagnette mexicanstyle

DAGENS RÄTT 2

Räkor i ananas med currysås & ris

DAGENS VEGO 1

Veg Lasagnette mexicanstyle

DAGENS VEGO 2

Krämig rotfruktssoppa

TORSDAG

DAGENS RÄTT 1

Kycklingnuggets med söt sur sås & ris

DAGENS RÄTT 2

Crepes med räkfyllning med smak av dill & pepparrot

DAGENS VEGO 1

Veg nuggets med söt sur sås & ris

DAGENS VEGO 2

Veg Moussaka

FREDAG

DAGENS RÄTT 1

Spaghetti Bolognese serveras med ketchup

DAGENS RÄTT 2

Ugnsbakad fisk med rödbetor & fetaost

DAGENS VEGO 1

Vegetarisk Bolognese serveras med ketchup

DAGENS VEGO 2

Vegetariska Sloppy Joes med tillbehör

