

Till varje måltid serveras  
grönsaker, smör, bröd och dryck  
Välkomna till vår matsal

**Vecka 34**



**Onsdag 24 augusti**  
Köttbullar, sås  
Makaroner

**Torsdag 25 augusti**  
Korv Stroganoff  
Ris

**Fredag 26 augusti**  
Skivad kotlettrad, sås  
Potatis / klyftpotatis

*Tallriksmodellen =  
Exempel på hur  
komponenterna i en  
åltid fördelas på tallriken*



*Hela kroppen  
fungerar bättre om  
man äter  
regelbundet  
frukost, lunch,  
middag och några  
bra mellanmål  
däremellan!*

**Vecka 35**

**Måndag 29 augusti**  
Pannbiff / Leverbiff, sås  
Potatis

**Tisdag 30 augusti**  
Skinksås, pasta

**Onsdag 31 augusti**  
Fiskpudding / Fiskgratäng  
Potatis

**Torsdag 1 september**  
Pannkaka, sylt

**Fredag 2 september**  
Biff Stroganoff, ris

**Vecka 36**  
**Måndag 5 september**  
Pytt i panna / Kycklingpytt

**Tisdag 6 september**  
Köttfärsås  
Makaroner

**Onsdag 7 september**  
Fisk m. ostcreme  
Potatis

**Torsdag 8 september**  
Salladsbuffé  
Mjukt bröd  
Dressing

**Fredag 9 september**  
Kebabgryta, ris

**Vecka 37**

**Måndag 12 september**  
Potatisbullar m. bacon/  
Blodpudding  
**Tisdag 13 september**  
Chili con carne, ris

**Onsdag 14 september**  
Lax m. Trysundasås  
Potatis

**Torsdag 15 september**  
Minestrone-soppa  
Mjukt bröd, frukt

**Fredag 16 september**  
Ungsgratinerad kassler,  
Sås, potatis / ris



**Vecka 38**  
**Måndag 19 september**  
Köttbullar, sås, potatis

**Tisdag 20 september**  
Ugnstekta korv  
Potatismos

**Onsdag 21 september**  
Fiskgratäng, potatis

**Torsdag 22 september**  
Hamburgare  
Bröd, potatismos

**Fredag 23 september**  
Höstgryta  
Potatis/Ris

**Höstdagjämning**



**Vecka 39**

**Måndag 26 september**  
Färsbiff, sås, potatis

**Tisdag 27 september**  
Wokgryta, ris  
ber

**Onsdag 28 september**  
Pannerad stekt fisk  
Kall sås, potatis

**Torsdag 29 september**  
Korv Stroganoff, ris

**Fredag 30 september**  
*Vegetariska världsdagen  
infaller 1:a oktober*  
Portergryta alt.  
Vegetarisk Kikärtsgryta  
Potatis



**Vecka 40**

**Måndag 3 oktober**  
Kycklingschnitzel alt.  
Kycklingnuggets  
sås, ris

**Tisdag 4 oktober**  
Köttfärsås  
Makaroner

**Onsdag 5 oktober**  
Fiskgratäng, potatis

**Torsdag 6 oktober**  
Kycklingsoppa  
Mjukt bröd, frukt

**Fredag 7 oktober**  
Biff Stroganoff, ris

**Vecka 41**

**Måndag 10 oktober**  
Köttbullar, sås, potatis

**Tisdag 11 oktober**  
Tacobuffé

**Onsdag 12 oktober**  
Pannerad stekt fisk  
Kall sås, potatis

**Torsdag 13 oktober**  
Kycklingsås  
Pasta / Ris

**Fredag 14 oktober**  
Skivad kotlettrad, sås  
potatisgratäng alt.  
klyftpotatis



**Vecka 42**

**Måndag 17 oktober**  
Bostonfalu/Stekt korv  
Potatismos

**Tisdag 18 oktober**  
Ost- skinksås, pasta

**Onsdag 19 oktober**  
Fiskpudding, sås alt.  
Fiskgratäng, potatis

**Torsdag 20 oktober**  
Pannkaka, sylt  
Frukt i bit

**Fredag 21 oktober**  
Ugnstekta kyckling /  
Tacokyckling, ris

*Kostavdelningen*

**Vecka 43**

**Måndag 24 oktober**  
Varmkorv, potatismos

**Tisdag 25 oktober**  
Köttfärsgulasch /  
Färsgröta Bombay  
Ris/Pasta

**Onsdag 26 oktober**  
Fisk m. ostcreme  
Potatis

**Torsdag 27 oktober**  
Soppa  
Mjukt bröd, frukt

**Fredag 28 oktober**  
Kebabgryta, ris

**Vecka 44 HÖSTLOV**  
Se egen matsedel för  
förskola



**Vecka 45**

**Måndag 7 november**  
Potatisbullar m. bacon  
Alt. Blodpudding, sylt

**Tisdag 8 november**  
Köttfärsås  
Makaroner

**Onsdag 9 november**  
Fiskgratäng, potatis

**Torsdag 10 november**  
Falukorv, potatismos

**Fredag 11 november**  
Köttgryta, ris

**Vecka 46**

**Måndag 14 november**  
Grekisk biff, tzatziki  
Klyftpotatis

**Tisdag 15 november**  
Thaigryta  
Ris/Pasta

**Onsdag 16 november**  
Pannerad stekt fisk  
Kall sås, potatis

**Torsdag 17 november**  
Köttsoppa  
Mjukt bröd, frukt

**Fredag 18 november**  
Korv Stroganoff, ris



**Vecka 47**

**Måndag 21 november**  
Kycklingschnitzel alt.  
Kycklingnuggets  
sås, ris

**Tisdag 22 november**  
Skinksås, pasta

**Onsdag 23 november**  
Fiskgratäng, potatis

**Torsdag 24 november**  
Pannkaka, sylt  
Frukt i bit

**Fredag 25 november**  
Kebabspett alt.  
Kebabjärpe  
Sötsur sås, ris

**27/12 Första advent**



**Vecka 48**

**Måndag 28 november**  
Köttbullar, sås  
Potatismos

**Tisdag 29 november**  
Stekt korv, makaroner

**Onsdag 30 november**  
Elevens val

**Torsdag 1 december**  
Elevens val

**Fredag 2 december**  
Elevens val



*Prova många  
olika smaker,  
testa desto mer  
varierat man äter  
desto mer nyttigt  
mat äter man!*



**Vecka 49**

**Måndag 5 december**  
Pytt i panna/Kycklingpytt

**Tisdag 6 december**  
Färsgröta Bombay

**Onsdag 7 december**  
Lax, trysundasås  
potatis

**Torsdag 8 december**  
Kycklingsås, pasta

**Fredag 9 december**  
Kökets eget val

**Vecka 50**

**Måndag 12 december**  
Korv m. pizzatacke  
Potatismos  
**Tisdag 13 december**  
Köttfärsås  
Makaroner



**Onsdag 14 december**  
Julbuffé



**Torsdag 15 december**  
Kökets eget val

**Fredag 16 december**  
Skivad kotlettrad, sås  
Potatisgrat. / Klyftpotatis

**Vecka 51**

**Måndag 19 december**  
Risgrönsgröt  
Skinksmörgås



**Tisdag 20 december**  
Kycklingwok  
ris / pasta

**Onsdag 21 december**  
Fiskpudding/Fiskgratäng  
Potatis

**Torsdag 22 december**  
Kökets eget val

**Terminsavslutning**

**God Jul!**



