




VECKA 2 8/112/1 2018




KG CO2

MÅNDAG STUDIEDAG




TISDAG

-  Krämig Quornfärssås med tomat, serveras med makaroner. 0,315 
-  Skink och ostsås, serveras med makaroner. 0,559




ONSDAG

-  Moussaka med grönsaker och yoghurtlick 0,542
-  Potatisbullar och bönfräs med lingonsylt 0,273 

TORSDAG

-  Vegetarisk kålpudding med gräddsås och kokt potatis och lingon. 0,343 
-  Tandoorikryddad Kycklinggryta med ris. 0,393




FREDAG

-  Potatis- och kikärtsgryta med vindaloocurry med basmatiris 0,265 
-  Köttfärsruta med potatis och gräddsås och lingonsylt 1,785




VECKA 3 15/119/1 2018

KG CO2

MÅNDAG

-  Honungsgratinerade rotfrukter med broccolibiffar och fetaostyoghurt. 0,415 
-  Kyckling med röd curry och kokosgrädde, serveras med basmatiris. 0,424




TISDAG

-  Vinterns grönsakspytt med gröna linser och mangodressing 0,136 
-  Pytt i panna med rödbetor. 0,349




ONSDAG

-  Grönsakslasagne. 0,363
-  Kikärtscurry och ris. 0,298 

TORSDAG

-  Pasta med rostad blomkål, solrosfrön och gremoulata. 0,714
-  Sej och laxgratäng med kokt potatis. 0,496 

FREDAG

-  Tacobuffé med sojafärs och tillbehör. 0,449 
-  Tacobuffé med Elins köttfärs och tillbehör. 2,778



= **Klimatsmart alternativ**




Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!






VECKA 4 22/1-26/1 2018

KG CO2




MÅNDAG

-  Marockansk grönsaksgryta med bulgur och myntayoghurt 0,314 
-  Pork sweet and sour med 0,867




TISDAG

-  Grönsaksrisotto med varm tomatsås. 0,272 
-  Sejfilé med gräslökssås och kokt potatis 0,395




ONSDAG

-  Bondomelett med soltorkad tomat, fetaost och olivröra 0,395 
-  Potatis och purjolökssoppa med mjukt bröd och ost, dessert 0,442

TORSDAG

-  Morotsbollar med stuvade makaroner. 0,296 
-  Köttbullar med stuvade makaroner. 2,339




FREDAG

-  Marinerad quornfilé med dragonsås och rostad potatis 0,593 
-  Kycklinglårfile med dragonsås och rostad potatis. 0,631




VECKA 5 29/1-2/2 2018

KG CO2




MÅNDAG

-  Krämig quorngulasch med ris och yoghurt 0,512 
-  Korv Stroganoff med ris 0,537




TISDAG

-  Rostade vintergrönsaker med hummus och matvete 0,126 
-  Laxpanett med kall dillsås, kokt potatis. 0,488




ONSDAG

-  Potatis och bönkaka och tomatsalsa. 0,233 
-  Pannkaka med sylt/äppelmos och linspastej. 0,812

TORSDAG

-  Pasta parmagiana med smörbönor. 0,407 
-  Kycklinggryta med champinjoner, timjan och grädde, ris. 0,812

FREDAG

-  Indisk böngryta med koriander serveras med ris. 0,242 
-  Tacopytt med nötfärs och majs, serveras med vitlöksdressing. 1,704



= Klimatsmart alternativ

Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!



VECKA 6 5/2-9/2 2018

KG CO2

MÅNDAG

- ♥ Festgryta(gryta med blomkål, tomat,ärter,majs,paprik, grädde)
kokt potatis. 0,177 🌱
- ♥ Chili con carne med ris 1,383

TISDAG

- ♥ Potatisgratäng med spanska grillgrönsaker med bön och löksallad. 0,16 🌱
- ♥ Fisk Björkeby, fiskfilé med persilja- lök och ströbrödstäcke, potatismos
och gröna ärtor 0,296

ONSDAG

- ♥ Tarka Dahl- indisk gryta med yoghurt, linser, spenat, blomkål, russinris. 0,54
- ♥ Pastasås med quorn, vitlök och rosmarin och pasta penne 0,455 🌱

TORSDAG

- ♥ Asiatisk curry med vattenkastanj, lime, kokos och quinoa. 0,19 🌱
- ♥ Italiensk kycklingsoppa med mjukt bröd och ost och frukt. 0,495

FREDAG

- ♥ Morotsbiff med grönpepparsås och rostad potatis 0,306 🌱
- ♥ Pannbiff med grönpepparsås och rostad potatis 1,757

VECKA 7 12/2-16/2 2018

KG CO2

MÅNDAG

- ♥ Falafel med tomatsalsa och potatismos. 0,203 🌱
- ♥ Gratinerad falukorv med tomat och ost serveras med potatismos. 0,633

TISDAG

- ♥ Potatisbullar och bönfräs, lingonsylt 0,273 🌱
- ♥ Blodpudding och bönfräs, lingonsylt 0,279

ONSDAG - ALLA HJÄRTANS DAG

- ♥ Provencalsk böngryta med ris. 0,266 🌱
- ♥ Tacos med sojafärs och tillbehör (Tortilla) 0,502

TORSDAG

- ♥ Gratäng på rostad äggplanta med citronyoghurt 0,708
- ♥ Kyckling i currysås och ris. 0,541 🌱

FREDAG

- ♥ Albins Spenatlasagne. 0,589
- ♥ Ugnstekta laxfilé med dillsås och kokt potatis. 0,386 🌱



= **Klimatsmart alternativ**

HÄTT SKÖNT SPORTLOV!





Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!



VECKA 9 26/2-2/3 2018



KG CO2


MÅNDAG

-  Broccoligratäng med kokt potatis.
-  Indisk Kyckling Korma och basmatiris.



0,372 
0,542

TISDAG

-  Pumpafröbiff med kall örtsås och bulgur.
-  Ugnstek sejfilé med gräddsky och kokt potatis.



0,336 
0,406


ONSDAG

-  Pankogratinerad macaroni and cheese med mustig tomat & linssås.
-  Tacosoppa med sojafärs, potatis och majs. Mjukt bröd, ost, frukt.



0,607 
0,551 

TORSDAG

-  Linssås med spagetti.
-  Köttfärssås och spaghetti.

0,177 
1,833

FREDAG

-  Freddie's fast quornfilé med kokt potatis.
-  Helstekt, skivad fläskkarré med gräddsås, äppelmos, kokt potatis.

0,729 
1,063

VECKA 10 5/3-9/3 2018




KG CO2

MÅNDAG

-  Quorn Stroganoff med ris
-  Krämig Korv Stroganoff med ris



0,431 
0,537

TISDAG

-  Grönsakspytt med kikärter och vitlökssås
-  Sejpanett, dillsås och kokt potatis.
-  Stekt strömming, dillsås och kokt potatis.

0,166 
0,328
0,221



ONSDAG

-  Pastagrätäng al forno med sojafärs
-  Märtas curry med quorn och kokosgrädd och basmatiris.

0,301 
0,699

TORSDAG STUDIEDAG

FREDAG

-  Greenburgare med bröd och potatismos + tillbehör.
-  Hamburgare med bröd och potatismos + tillbehör

0,397 
4,493



= Klimatsmart alternativ

Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!



VECKA 11 12/3-16/3 2018

KG CO2


MÅNDAG

- Blomkålsgratäng med tomat, serveras med kokt potatis.
- Kebabgryta och ris.

0,38 
2,993

TISDAG

- Quornfärslåda med citronyoghurt och ris.
- Fiskgratäng á la Rut med senap och purjo och kokt potatis.

0,635
0,467 

ONSDAG

- Grönsaks Tagine med pasta
- Raggmunk, bönfräs och lingonsylt.

0,19
0,088 

TORSDAG

- Risotto med svamp och grönsaker.
- Pastasås med kyckling, vitlök och rosmarin, pasta penne

0,686
0,519 

FREDAG

- Falafel med vegetarisk gräddsås och kokt potatis.
- Köttbullar med gräddsås och kokt potatis och lingonsylt.

0,186 
2,362

VECKA 12 19/3-23/3 2018

KG CO2


MÅNDAG

- Bondomelette med saltorkad tomat, fetaost och oliver.
- Kyckling i currysås och ris.

0,395 
0,576

TISDAG

- Broccolibiff med makaroner och tomatsås.
- Falukorv och makaroner, ketchup och senap.

0,303 
0,466

ONSDAG

- Kikärtscurry och ris.
- Potatis och purjolökssoppa med mjukt bröd och ost, frukt

0,298 
0,442

TORSDAG

- Asiatisk nudelwok
- Sej och laxgratäng med kokt potatis.

0,164 
0,496

FREDAG

- Krämig zucchini och rotfruktssås och kokt potatis.
- Chili con carne och ris.

0,128 
1,383



= **Klimatsmart alternativ**




Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!






VECKA 13 26/3-30/3 2018

KG CO2




MÅNDAG

-  Marockansk grönsaksgryta med couscous och myntayoghurt. 0,314 
-  Fiskgratäng med citron och dill, serveras med kokt potatis. 0,366



TISDAG

-  Pytt i panna med grönsaker och kikärter. 0,166 
-  Kebabpytt med vitlökssås. 1,704

ONSDAG

-  Vegetarisk kålpudding med gräddsås och kokt potatis, lingonsylt. 0,377 
-  Thaisoppa med sojafärs, mjukt bröd, ost, frukt. 0,451

TORSDAG

-  Påsklunch
-  Påsklunch

FREDAG - LÅNGFREDAG

GLAD PÅSK!




VECKA 15 9/4-13/4 2018

KG CO2




MÅNDAG

-  Morotsbiffar med potatismos. 0,168 
-  Grillkorv och potatismos, senap och ketchup. 0,567




TISDAG

-  Rostade vårgrönsaker med hummus och matvete. 0,125 
-  Chilifisk med kokt potatis. 0,4

ONSDAG

-  Tarka Dahl- indisk gryta med yoghurt, linser, spenat ,blomkål, russinris. 0,54
-  Potatisbullar med bönfräs och lingonsylt. 0,273 

TORSDAG

-  Kikärtsgryta med örter och rotsaker, serveras med fyra sädeslag. 0,119 
-  Örtig kycklinggryta med äpple, serveras med ris. 0,61

FREDAG

-  Albins Spenatlasagne. 0,589 
-  Lasagne med nötfärs. 1,866



= **Klimatsmart alternativ**




Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!






VECKA 16 16/4-20/4 2018

KG CO2




MÅNDAG

-  Marinerad quorn och rostade rotsaker, yoghurt. 0,54 
-  Biff Stroganoff med ris, yoghurt. 2,837




TISDAG

-  Potatisgratäng och stekta bönor med rödlök 0,16 
-  Fisk Björkeby, fisk med persilja- lök och ströbrödstäcke, potatismos, och gröna ärtor 0,298

ONSDAG

-  Vegetarisk ärtsoppa, mjukt bröd och ost, frukt. 0,335 
-  Pannkaka med sylt/äppelmos, linspastej. 0,385

TORSDAG

-  Sojafärssås med tomat, chili och vitlök, spaghetti 0,268 
-  Spaghetti carbonara med rökt sidfläsk. 0,746




FREDAG

-  Falafel, tzatziki och kokt potatis. 0,237 
-  Oxjärpar, gräddsås och kokt potatis 3,177




VECKA 17 23/4-27/4 2018

KG CO2




MÅNDAG

-  Potatis-och rotfruktsgratäng med linser 0,158 
-  Kyckling Tikka Masala och ris. 0,498

TISDAG

-  Nasigoreng med mangochutney och saffrans aioli 0,522
-  Sej och laxgratäng med kokt potatis. 0,496 




ONSDAG

-  Broccolibiffar, kall örtsås och kokt potatis. 0,221 
-  Pastagrätäng med ost och spenat 0,501

TORSDAG

-  Pastapytt med grönsaker och lök. 0,134 
-  Korv stroganoff och ris. 0,537

FREDAG

-  Quornfajitas med tillbehör. 0,462 
-  Pulled pork med tortilla, sallad, tomat, gräddfil, barbequesås. 1,148



= **Klimatsmart alternativ**

Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!



by **sodexo***






VECKA 18 30/4-4/5 2018

KG CO2




MÅNDAG - VALBORGSMÄSSOAFTON

TISDAG - FÖRSTA MAJ




ONSDAG

-  Rostade grönsaker, hummus och quinoa. 0,409 
-  Potatis och purjolökssoppa med mjukt bröd, ost ,Dessert 0,442

TORSDAG

-  Indisk gryta med elefantbönor, serveras med ris. 0,302
-  Fiskgratäng provencale och kokt potatis. 0,281 




FREDAG

-  Vegetarisk schnitzel med dragonsås och klyftpotatis. 0,172 
-  Kycklingschnitzel med dragonsås och klyftpotatis. 0,36



VECKA 19 7/5-11/5 2018

KG CO2

MÅNDAG

-  Morotsbollar med vegetarisk gräddsås och kokt potatis. 0,321 
-  Köttbullar med gräddsås och kokt potatis, lingon. 2,362

TISDAG

-  Linsgryta med kokt potatis. 0,114 
-  Spaghetti med lax och spenatsås. 0,292

ONSDAG

-  Bönkaka med potatis och ägg. 0,186 
-  Chili sin carne med sojafärs, nachochips, gräddfil och ris. 0,526

TORSDAG - KRISTI HIMMELFÄRSDAG

FREDAG · LOVDAG



= Klimatsmart alternativ



Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!




VECKA 20 14/5-18/5 2018



KG CO2

MÅNDAG

-  Falafel med mustig tomatsås och potatis.
-  Falukorv, pepparrotssås och potatis.



0,142 
1,833

TISDAG

-  Spaghetti med tomat-och linssås
-  Spaghetti med köttfärsås.



0,177 
1,833

ONSDAG

-  Potatis och kikärtsvindaloo med ris.
-  Raggmunk med bönfräs och lingonsylt.



0,265
0,088 

TORSDAG

-  Svampgratinerad rotselleri och bulgur.
-  Het kyckling med röd curry, kokosmjölk & limeblad, basmatiris

0,527 
0,591

FREDAG



-  Greenburger med bröd och potatismos + tillbehör
-  Fiskburgare med bröd och potatismos + tillbehör

0,397
0,289 

VECKA 21 21/5-25/5 2018



KG CO2


MÅNDAG

-  Grönsaksgryta och kokt potatis.
-  Kyckling i currysås och ris.



0,102 
0,576

TISDAG

-  Pasta med blomkål, solrosfrön och gremoulata.
-  Sej och laxgratäng och kokt potatis.



0,714
0,496 

ONSDAG

-  Risotto med linser och paprika och vitlökssås
-  Gulaschsoppa med linser och youghurtklick, mjukt bröd, ost, frukt



0,385
0,159 

TORSDAG

-  Couscoussallad med grönsaker ost & bönor, dressing , mjukt bröd.
-  Pastasallad med rökt kalkon, salladsost, dressing, mjukt bröd.

0,595
0,523 

FREDAG

-  Zucchini och paprikalåda.
-  Köttfärsruta, tomat och majssalsa och klyftpotatis.

0,138 
0,74



= **Klimatsmart alternativ**

Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!



VECKA 22 28/5-1/6 2018

KG CO2

MÅNDAG

- ☑ Selleristicks med grönsakscous-cous och yoghurt.
- ☑ Kebabgryta och ris.

0,257 
3,081

TISDAG

- ☑ Italiensk pasta med tomat, basilika och rostade solroskärnor.
- ☑ Ugnstekt sejfilé med gräddsky och kokt potatis.

0,343 
0,442


ONSDAG

- ☑ Chili con frijoles och ris.
- ☑ Pasta med ost, paprika och bönsås.

0,359
0,276 

TORSDAG

- ☑ Potatisgratäng med spenat och linser.
- ☑ Falukorv och potatismos, senap och ketchup.

0,407 
0,513

FREDAG

- ☑ Kofta, Quorn i indisk sås och basmatiris.
- ☑ Kofta, Köttbullar i indisk sås och basmatiris.

0,791 
2,54

VECKA 23 4/6-8/6 2018

KG CO2

MÅNDAG

- ☑ Kikärtsgryta med tomat och banan, serveras med ris.
- ☑ Thailandsk Köttfärgryta med wokgrönsaker och kokos, ris.

0,259 
1,759

TISDAG

- ☑ Pytt med grönsaker och quornfärs, rödbetor.
- ☑ Pytt i panna, serveras med rödbetor.

0,284 
0,349

ONSDAG · NATIONALDAGEN

TORSDAG

- ☑ Äggnudlar med broccoli och groddar, Stekta marinerade champinjoner och sugar snaps
- ☑ Fiskgratäng med gräslökssås och kokt potatis.

0,536
0,395 

FREDAG

- ☑ Greennuggets med sötsursås och ris.
- ☑ Kycklingnuggets med sötsursås och ris.

0,299 
0,488



= Klimatsmart alternativ


Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!



VECKA 24 11/6-15/6 2018

KG CO2


MÅNDAG

- ♥ Trädgårdsmästargryta med tomat, champinjoner och gröna bönor och kokt potatis. 0,242 
- ♥ Kyckling Tagine och ris. 0,526


TISDAG

- ♥ Linsås och spaghetti. 0,174 
- ♥ Köttfärssås och spaghetti. 1,833

ONSDAG

- ♥ Risotto med grönsaker och bönor, grana padano creme. 0,443
- ♥ Pannkaka med sylt/äppelmos. 0,38 

TORSDAG

- ♥ Grekiska grönsaker med fetaost, serveras med ris. 0,533
- ♥ Laxfilé med dillsås och kokt potatis 0,386 

FREDAG SKOLAVSLUTNING

GLAD SOMMAR



= Klimatsmart alternativ

Vårt vegetariska alternativ är lakto-ovo-vegetariskt. Smaklig måltid!

