

# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 2

2020-01-06 - 2020-01-10

#### Måndag

Veg

#### Tisdag

Köttbullar med gräddsås , kokt potatis & lingon

Veg Vegbullar med gräddsås, kokt potatis & lingonsylt

#### Onsdag

Paprikamarinerad kycklinginnerfilé med vitlökssås & bulgur

Veg Grönsaksbiff "Caribbean" med rostade grönsaker, vitlökssås & bulgur

#### Torsdag

Fiskpanetter med dansk remouladsås & kokt potatis

Veg Svartbönbiff med remouladsås och kokt potatis

#### Fredag

Spagetti med köttfärssås

Veg Spagetti med sojafärssås



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 3

2020-01-13 - 2020-01-17

#### Måndag

Kebabgryta med bulgur

Veg Kikärtsgryta med purjolök & bulgur EKOLOGISK

#### Tisdag

Ugnsstekt kycklinginnerfilé med dragonmajonnäs & rostad potatis

Veg Grönsakswok med sojastripes, grön curry & jasminris

#### Onsdag

Potatis- & purjolöksoppa med mjukt bröd & pålägg

Veg Potatis & purjolöksoppa med mjukt bröd & pålägg

#### Torsdag

Spagetti med rökt kalkon, grädde & vitlök

Veg Spagetti med rostade bönor, vitlök & grädde

#### Fredag

Nötfärsbiffar med tzatsiki & ris

Veg Majs & sötpotatisbiff medrostade grönsaker, tzatsiki & rostad potatis



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 4

2020-01-20 - 2020-01-24

#### Måndag

Biff Stroganoff med ris

Veg Rotfrukts Stroganoff med svarta bönor & ris.

#### Tisdag

Örtbakad kycklinginnerfilé med dijon/dragonsås & rostad potatis

Veg Broccolibiff med dijon/dragonsås & rostad potatis

#### Onsdag

Chili con carne med bulgur

Veg Chili sin carne med bulgur och rostad kikärter

#### Torsdag

Fiskpanetter med dillmajonnäs & kokt potatis

Veg Grönkålsbullar med dillmajonnäs och kokt potatis

#### Fredag

Tortellini med ricotta/spenat, basilikasås & rostade pumpa kärnor

Veg Tortellini med ricotta/spenat basilikasås och rostade pumpa kärnor



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 5

2020-01-27 - 2020-01-31

#### Måndag

Indisk kycklingryta garam masala & jasminris

Veg Indisk böngryta garam masala med spenat & jasminris

#### Tisdag

Potatis- & purjolökssoppa med mjukt bröd

Veg Potatis & Purjolökssoppa med mjukt bröd

#### Onsdag

Spagetti med köttfärssås

Veg Spagetti med sojafärssås

#### Torsdag

Laxpanetter med örtyoghurt & kokt potatis

Veg Blomkålsbiff med örtyoghurt & kokt potatis

#### Fredag

Hamburgare med tillbehör GRUNDSKOLA/GYMNASIUM BAS

Veg Grönsaksburgare med tillbehör



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 6

2020-02-03 - 2020-02-07

#### Måndag

Ingefärsmarinerad kyckling med currysås & jasminris

Veg Kryddiga vegobitar med currysås & jasminris

#### Tisdag

Pannbiff med champinjonsås, kokt potatis & lingonsylt

Veg Morotsbiffar med champinjonsås, kokt potatis & lingonsylt

#### Onsdag

Spagetti med italiensk köttgryta, basilika & vitlök

Veg Spagetti med rotfrukter, bönor, basilika & vitlök

#### Torsdag

Fisk Bordelaise med dillssås & potatis

Veg Spansk omelett med potatis och grönsaker

#### Fredag

Nachochips med köttfärs, riven ost & tomatsalsa

Veg Nachochips med vegfärs, riven ost och tomatsalsa



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 7

2020-02-10 - 2020-02-14

#### Måndag

Korv Stroganoff med ris

Veg Stroganoff på sojakorv med ris

#### Tisdag

Köttbullar med makaroner

Veg Vegetariska bullar med stuvade makaroner

#### Onsdag

Kycklingschnitzel med tzatsiki & rostad potatis

Veg Vegetarisk schnitzel med grönsaker, tzatsiki & rostad potatis

#### Torsdag

Gulaschsoppa med bröd & ost

Veg Linsgulasch med mjukt bröd och ost

#### Fredag

Kycklinggryta tandoori med paprika & jasminris

Veg Tandoorigryta med rostad blomkål och bönor



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 8

2020-02-17 - 2020-02-21

#### Måndag

Italienska färsbiffar med ratatouille & rostad potatis

Veg Hirsbiffar med ratatouille & rostad potatis

#### Tisdag

Fransk köttgryta med champinjoner & kokt potatis

Veg Fransk rotfruktsgryta med champinjoner och kokt potatis

#### Onsdag

Spagetti med ost & skinksås

Veg Spagetti med ost & sojabönsås

#### Torsdag

Kebabgryta med bulgur

Veg Falafeltallrik med vitlökssås, tomatsås, pitabröd & bulgur

#### Fredag

Thailändsk kycklinggryta med kokosmjölk, röd curry & jasminris

Veg Thailändsk gryta med grönsaker, kokosmjölk, röd curry & jasminris



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 9

2020-02-24 - 2020-02-28

#### Måndag

Potatis & purjolöksoppa med mjukt bröd & pålägg

Veg Potatis & purjolöksoppa med mjukt bröd & ost

#### Tisdag

Fiskgratäng med dill & kokt potatis

Veg Spansk omelett med potatis och grönsaker

#### Onsdag

Citron- & persiljemarkinerad kyckling med tzatsiki & ris

Veg Citron & persiljemarkinerad quornfile med grönsaker, tzatsiki & ris

#### Torsdag

Pasta med tomat & slantad korv

Veg Pasta med tomat och sojakorv

#### Fredag

Köttbullar med gräddsås , kokt potatis & lingon

Veg Vegetariska bullar med gräddsås, kokt potatis & lingonsylt





# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 10**

**2020-03-02 - 2020-03-06**

**Måndag**

Krämig tomatsoppa med basilika, källarfranska & ost

Veg Krämig tomatsoppa med basilika, källarfranska och ost

**Tisdag**

Falukorv med gurkmajonnäs & rostad potatis

Veg Sojakorv med gurkmajonnäs & rostad potatis

**Onsdag**

Nötfärsbiffar med potatisgratäng & skysås

Veg Morotsbiff med skysås och potatisgratäng

**Torsdag**

Spagetti med köttfärssås

Veg Spagetti med sojafärssås

**Fredag**

Ugnstekt kycklinginnerfilé med tzatsiki & ris

Veg Vegetarisk schnitzel med tzatsiki & rostad potatis



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 11

2020-03-09 - 2020-03-13

#### Måndag

Indisk kycklinggryta med bulgur

Veg Indisk böngryta med spenat & bulgur

#### Tisdag

Korv Stroganoff med ris

Veg Stroganoff på sojakorv med ris

#### Onsdag

Fiskpanetter med dillmajonnäs & kokt potatis

Veg Grönsaksbiff med dillmajonnäs och kokt potatis

#### Torsdag

Tortellini med ricotta/spenat, basilikasås & rostade pumpa kärnor

Veg Tortellini med ricotta/spenat basilikasås och rostade pumpa kärnor

#### Fredag

Nachochips med köttfärs, riven ost & tomatsalsa

Veg Nachochips med vegfärs, riven ost och tomatsalsa



# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 12**

**2020-03-16 - 2020-03-20**

**Måndag**

Ugnsstekt kycklinginnerfilé med ört/vitlöksmajonnäs & rostad potatis

Veg Kikärtsbiff med ört- och vitlöksmajonnäs & rostad potatis

**Tisdag**

Gulaschsoppa med mjukt bröd & ost

Veg Linsgulasch med mjukt bröd och ost

**Onsdag**

Kycklinggryta med gul curry, grädde, paprika & ris

Veg Grönsaksgryta med gul curry, grädde & ris

**Torsdag**

Köttbullar med makaroner

Veg Vegetariska bullar med makaroner

**Fredag**

Kebabtallrik med vitlökssås, tomatsås, pitabröd & bulgur

Veg Falafeltallrik med tzatsiki pitabröd & bulgur



# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 13**

**2020-03-23 - 2020-03-27**

**Måndag**

Chili con carne med bulgur

Veg Chili sin carne med bulgur och rostade kikärter

**Tisdag**

Thailändsk kycklinggryta med kokosmjölk, röd curry & jasminris

Veg Thailändsk gryta med grönsaker, kokosmjölk, röd curry & jasminris VEG

**Onsdag**

Pasta med tomat & slantad chorizo

Veg Pasta med oliver och ratatouille

**Torsdag**

Fiskpanetter med dansk remouladsås & kokt potatis

Veg Rödbetsbiff med dansk remouladsås & kokt potatis

**Fredag**

Nötfärsbiffar med potatisgratäng & rödvinsås

Veg Grönsaksbiff med potatisgratäng och rödvinssås

**Canteen**  
BY INCONTRO



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 14

2020-03-30 - 2020-04-03

#### Måndag

Paprikabiffar med rosmarinsky, klyftpotatis & grekisk sallad

Veg Kikärtsbiff med rosmarinsky, klyftpotatis och grekisk sallad

#### Tisdag

Tryffelsmakande spagetti med champinjoner, grädde & persilja

Veg Tryffelsmakande spagetti med champinjoner, grädde och persilja

#### Onsdag

Lammgryta med couscoussallad Marocco

Veg Lins och grönsaksgryta med Cous-coussallad Marocco

#### Torsdag

Samosas med äppelchutney & basmatiris

Veg Samosas med äppelchutney och basmatiris

#### Fredag

Schnitzel med rostad potatis & kaprissmör

Veg Vegetarisk schnitzel med rostad potatis och kaprissmör



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 15

2020-04-06 - 2020-04-10

#### Måndag

Laxpanetter med örtyoghurt & kokt potatis

Veg Broccolimedaljong med örtyoghurt & kokt potatis

#### Tisdag

Korv Stroganoff med ris

Veg Stroganoff på sojakorv med ris

#### Onsdag

Örtmarinerad kyckling med BBQ-sås & rostad potatis

Veg Kryddiga vegobitar med BBQ-sås och rostad potatis

#### Torsdag

Spagetti med köttfärssås

Veg Spagetti med sojafärssås

#### Fredag

Veg



# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 16**

**2020-04-13 - 2020-04-17**

**Måndag**

*Veg*

**Tisdag**

Köttbullar med gräddsås , kokt potatis & lingon

*Veg* Vegetariska bullar med gräddsås, kokt potatis & lingonsylt

**Onsdag**

Indisk kycklingryta med bulgur

*Veg* Indisk böngryta med spenat & bulgur

**Torsdag**

Ostgratinerad tortellini med örtsås

*Veg* Ostgratinerad tortellini med örtsås

**Fredag**

Hamburgare med bröd, dressing & rostad potatis

*Veg* Grönsaksburgare med tillbehör

**Canteen**  
BY INCONTRO



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 17

2020-04-20 - 2020-04-24

#### Måndag

Kebabgryta med bulgur

Veg Kikärtsgryta med purjolök & bulgur

#### Tisdag

Pannbiff med champinjonsås, kokt potatis & lingonsylt

Veg Hirsbiffar med champinjonsås, kokt potatis och lingonsylt

#### Onsdag

Pasta med kyckling, basilika, vitlök & grädde

Veg Pasta med linser, basilika, vitlök & grädde

#### Torsdag

Panerad flundra med remouladsås & kokt potatis

Veg Broccolimedaljong med remouladsås & kokt potatis

#### Fredag

Nachochips med köttfärs, riven ost & tomatsalsa

Veg Nachochips med vegetarisk färs, riven ost och tomatsalsa





# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 18**

**2020-04-27 - 2020-05-01**

**Måndag**

Kycklingschnitzel med vitlökssås & rostad potatis

Veg Vegetarisk schnitzel med vitlökssås & ris

**Tisdag**

Falafel med myntayoghurt & ris

Veg Falafel med myntayoghurt & ris

**Onsdag**

Köttbullar med makaroner

Veg Vegetariska bullar med makaroner

**Torsdag**

Texas chili på högrev med bulgur

Veg Texas chili med bönor med bulgur

**Fredag**

Veg



# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 19**

**2020-05-04 - 2020-05-08**

**Måndag**

Chevapcici med ajvaryoghurt & bulgur

Veg Kikärtsbiff med ajvaryoghurt & bulgur

**Tisdag**

Örtbakad kycklinginnerfilé med dragonmajonnäs & rostad potatis

Veg Grönsaksbiff med dragonmajonnäs & rostad potatis

**Onsdag**

Köttbullar med gräddsås, kokt potatis & lingon

Veg Grönkålsbullar med gräddsås, kokt potatis & lingonsylt

**Torsdag**

Pasta penne med rökt kalkon, grädde & örter

Veg Pasta penne med ost & sojabönsås

**Fredag**

Kebabtallrik med vitlökssås, tomatsås & bulgur

Veg Samosas med tzatsiki och ris

**Canteen**  
BY INCONTRO



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 20

2020-05-11 - 2020-05-15

#### Måndag

Chili con carne med bulgur

Veg Chili sin carne med ris

#### Tisdag

Fiskpanetter med dillmajonnäs & kokt potatis

Veg Selleribiff med dillmajonnäs & kokt potatis

#### Onsdag

Spagetti med italiensk köttgryta, basilka & vitlök

Veg Spagetti med sojafärs

#### Torsdag

Örtmarinerad kycklinginnerfilé med bearnaise & rostad potatis

Veg Broccolibiff med bearnaisesås & rostad potatis

#### Fredag

Hamburgare med tillbehör

Veg Sojaburgare med tillbehör



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 21

2020-05-18 - 2020-05-22

#### Måndag

Pastasallad med tonfisk & vitlöksdressing

Veg Pastasallad med tärnad ost och vitlöksdressing

#### Tisdag

Thailändsk kycklinggryta med kokosmjölk, röd curry & jasminris

Veg Thailändsk gryta med grönsaker, kokosmjölk, röd curry & jasminris

#### Onsdag

Italiensk färskbiff med tomatsås & rostad potatis

Veg Morotsbiffar med tomatsås & rostad potatis

#### Torsdag

Veg

#### Fredag

Falukorv med stuvade makaroner

Veg Sojakorv med stuvade makaroner



# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 22**

**2020-05-25 - 2020-05-29**

**Måndag**

Lasagne

Veg Vegetarisk lasagne

**Tisdag**

Oxjärpar med rostade rotfrukter & enbärsgräddsås

Veg Bouletter med rostade rotfrukter och enbärsgräddsås

**Onsdag**

Paprikamarinerad kycklinginnerfilé med vitlökssås & bulgur

Veg Grönsaksbiff "Carribbean" med vitlökssås & bulgur

**Torsdag**

Grön ärtssoppa med mjukt bröd & pålägg

Veg Grönärtssoppa med mjukt bröd och pålägg

**Fredag**

Spagetti med köttfärssås

Veg Spagetti med sojafärssås



# LUNCHMENY VÅREN 2020

## Basmeny

### Vecka 23

2020-06-01 - 2020-06-05

#### Måndag

Kebabgryta med bulgur

Veg Kikärtsgryta med purjolök & bulgur

#### Tisdag

Kycklinggryta med gul curry, grädde, paprika & ris

Veg Lins & blomkålscurry med grädde, paprika & ris

#### Onsdag

Fiskgratäng toppad med lax & kokt potatis

Veg Blomkåls & Broccoligratäng

#### Torsdag

Pasta med chorizobullar & tomatsås

Veg Pasta penne med oliver och ratatouille

#### Fredag

Nötfärsbiffar med bearnaisesås & rostad potatis

Veg Majs- och sötpotatisbiff med grönsaker, tzatsiki & rostad potatis



# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 24**

**2020-06-08 - 2020-06-12**

**Måndag**

Örtbakad kyckling med gräslökssås & färskpotatis

Veg Blomkålsbiff med gräslökssås & färskpotatis

**Tisdag**

Broccolisoppa med källarfranska & ost

Veg Broccolisoppa med källarfranska och ost

**Onsdag**

Chili con carne med bulgur

Veg Chili sin carne med bulgur

**Torsdag**

Pastasallad med tonfisk, majs, brytböner & örtdressing

Veg Pastasallad med tärnad ost, majs, brytböner & Rhode island

**Fredag**

Panerad kycklinginnerfilé med sweet chlisås & ris

Veg Majs-nuggets med sweet-chli sås & ris

**Canteen**  
BY INCONTRO



# LUNCHMENY VÅREN 2020

Basmeny

**Vecka 25**

**2020-06-15 - 2020-06-19**

**Måndag**

Örtmarinerad kyckling med krämig potatissallad

Veg Örtmarinerad tofu med krämig potatissallad

**Tisdag**

Midsommar: Gourmetköttbullar, prinskorv, sill & kokt potatis

Veg Midsommar: Vegetariska bullar, sojakorv, mimosasallad, ugnsomelett & kokt potatis

**Onsdag**

Spagetti med köttfärssås & riven ost

Veg Spagetti med vegetariskfärssås riven ost

**Torsdag**

Ugnstekta lax med potatis/palsternacksmos & kokta ärtor

Veg Ugnsgatinerad quornfilé med potatis och palsternacksmos m kokta ärtor

**Fredag**

Veg

