



Matsedel

7 november – 2 december 2022

Vecka 45

Måndagen den 7 november
Tisdagen den 8 november
Onsdagen den 9 november
Torsdagen den 10 november
Fredagen den 11 november

Pasta puttanesca (G,F)
Potatisbullar, lingonsylt och keso (L,Ä,G)
Thai fiskgryta med ris (F)
Falafel, bulgursallad, pitabröd och hummus (G,B)
Tomatsoppa med surdegsbröd (G,M)

Vecka 46

Måndagen den 14 november
Tisdagen den 15 november
Onsdagen den 16 november
Torsdagen den 17 november
Fredagen den 18 november

Spagetti med pesto (G)
Fiskgratäng med spenat och potatismos (F,M)
Tofu och grönsakswok med ris (S)
Ugnsbakad fisk med currysås och couscous (F,G)
Broccolisoppa med surdegsbröd (G,M)

Vecka 47

Måndagen den 21 november
Tisdagen den 22 november
Onsdagen den 23 november
Torsdagen den 24 november
Fredagen den 25 november

Pastagrätäng med tomat och philadelphia (G,M)
Fiskpudding med kokt potatis och skirat smör (Ä,F)
Fyllda grönsaker med tomatsås och bulgur (B,G)
Laxbiffar med ris och teriyakisås (F,M,G,Ä)
Svampsoppa med surdegsbröd (M,G)

Vecka 48

Måndagen den 28 november
Tisdagen den 29 november
Onsdagen den 30 november
Torsdagen den 1 december
Fredagen den 2 december

Bakad potatis med laxröra (M,F)
Lasagne med tomatsås (G,M,B)
Fiskbullar med citronsås och kokt potatis (F,Ä,M)
Chiliböngryta med ris och gräddfil (B,M)
Vegetarisk ramen med challebröd (G,Ä)

*B= Baljväxter, F=fisk, G= Gluten, L=Laktos, M=Mjölprotein, S=Soja, Ä=Ägg.

Smaklig spis!

önskar Sofie, Jonathan, Svetlana, Anaïs och Milosz



Med ev reservationer för ändringar