

# LUNCHMENY

## HÖSTMINEN 2017



Med reservation för vissa ändringar

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
V.33			Asiatisk fiskbiff med ingefärsaioli & ris. * Vårullar med chilidipp och ris.	Gulaschgryta & nybakt bröd * Potatis & purjolökssoppa med nybakt bröd	Lasagne al Forno * Tomat & sojafärs-lasagne.
V.34	Thaigryta med kyckling, grönsaker & ris. * Thaigryta med oumph, grönsaker samt ris.	Gratinerad falukorv m tomatås & mos. * Pastagrätäng med bönsås.	Nötfärspytt med rödbetor. * Cous couspytt med currykryddad sojafärs.	"Fiskpinnar" med chilimajo & grönsaksris. * Potatisbullar med saltorkad tomat- och örteso.	Pulled pork med BBQ-sås & rostad potatis. * Stekt ris med grönsaker.
V.35	Pannbiff med lök serveras med kokt potatis och saltgurka. * Kikärt och tomatgryta med Tabbouleh.	Chorizo med Italiensk potatissallad. * Stekt sojakorv med Italiensk potatissallad.	Fiskpudding med färsk citron. * Wokade grönsaker med tofu och ris.	Pastagrätäng Carbonara. * Pastagrätäng oumph Carbonara.	Nötfärsbiff med rostad potatis och goda tillbehör. * Linsburgare med goda tillbehör.
V.36	Friccadeller i tomat och basilikasås serveras med ris. * Samosas med korianderdipp och ris.	Moussaka på nötfärs serveras med tzatziki. * Moussaka med aubergine och sojziki.	Köttsoffa med nybakt bröd. * Potatis- och purjolökssoppa med nybakt bröd.	Havets Wallenbergare med dillmajo och potatisstomp. * Rödbetsbiff med rostad potatis och sky.	Chicken Tikka masala med basmatiris. * Beanmasala med basmatiris.
V.37	Krämig kycklinggryta curry med ris. * Samosas med korianderdipp och ris.	Grillad lunchkorv med rostad potatis. * Pastasallad med fetaost och grönsaker.	Krämig fiskgryta med saffran och ris. * Rotsaksbiff med fetaost och ris.	Gratinerad kassler med tomatås och ris. * Gratinerade grönsaker med cous cous.	<b>VEGETARISK DAG</b> Tacobuffe med goda tillbehör. (sojafärs)
V.38	Mexikansk korvgryta med grönsaksris. * Mexikansk gryta på blandade bönor serveras med grönsaksris.	Pasta Afrikana (kyckling curry) * Pasta med sojafärsås.	Panpizza med rökt kalkon * Panpizza med oumph	Pocherad fiskfilé med dillsås och stomp. * Provensalsk grönsakslåda med stomp.	<b>Cybers Önskelunch</b>
V. 39	Indisk kycklingsoppa med pitabröd. * Mixad potatis- och purjolökssoppa med pitabröd.	Korv Stroganoff med ris. * Oumph Stroganoff med ris.	<b>Böskolans önskelunch</b>	Stekt fiskfilé med remouladsås och kokt potatis. * Grönsaker i sötsås serveras med ris.	Kyckling Teri Yaki paprika, lök samt ris. * Grönsaker Teri Yaki serveras med ris.
V.40	Köttfärslimpa med timjangräddsås och kokt potatis. * Majs- och sojafärsgrätäng med ris.	<b>Donners önskelunch</b>	Fiskgryta med aioli och kokt potatis. * Linsfylld paprika med aioli och cous cous.	Chili Con Carne med ris. * Chili Sin Carne med ris.	Pastasallad med kyckling och marinerade grönsaker. * Pastasallad med grönsaker och tofu.
V.41	Kycklingköttbullar med timjansås och kokt potatis. * Kikärtsbiff med sojziki och ris.	Kassler med dragonsås och rostad potatis. * Indisk Dahl med cous cous.	Krabbkakor med sojadipp och ris. * Vårullar med sojadipp och ris.	Gulaschsoppa & pannkakor. * Potatis & blomkålssoppa samt pannkakor.	Lasagne al Forno * Tomat & sojafärs-lasagne.
V.42	<b>Chicken Thai med grönsaker &amp; ris.</b> * <b>Thaigryta med oumph samt ris.</b>	<b>Falukorv med Bostonmajo &amp; makaroner.</b> * <b>Pastagrätäng med sojafärsås.</b>	<b>Nötfärspytt med rödbetor.</b> * <b>Rotsakspytt med bönor och rödbetor.</b>	<b>Stekt fiskfilé med citronmajo &amp; kokt potatis.</b> * <b>Potatisbullar med grön ärtpesto och keso.</b>	<b>Pulled pork i pitabröd.</b> * <b>Nasigoreng med currysma.</b>
V.43	Pannbiff med pepparsås & stekt potatis. * Kikärtsgryta med tomater & bulgursallad.	Lunchkorv med krämig potatissallad. * Sojakorv med Fransk potatissallad.	Fiskpudding med pepparrot. * Stekta grönsaker med soja och tofu.	Pastagrätäng Bolognese. * Pastagrätäng med linser och grönsaker.	<b>VEGETARISK DAG</b> Chilensk majsgrätäng med salsa och ris.
V.44	<b>HÖSTLOV</b>	<b>HÖSTLOV</b>	<b>HÖSTLOV</b>	<b>HÖSTLOV</b>	<b>HÖSTLOV</b>
V.45	Krämig kycklinggryta curry med ris. * Samosas med korianderdipp och ris.	Grekisk biff med tzatziki och rostad potatis. * Rödbetsburgare med ris och sojziki.	<b>Donners Önskelunch</b>	Stekt sejfile med currymajo och ris. * Oumphbites i sötsås serveras med ris.	Pulled chicken med goda tillbehör. (sojafärs och nötfärs)
V.46	Jambalayagryta med grönsaksris. * Chilensk gryta på blandade bönor serveras med grönsaksris.	Pasta med köttfärsås. * Pasta med quornsås och veganost.	Panpizza Capricciosa. * Panpizza Vegetariana.	Kokt fiskfilé med vitvinsås och kokt potatis. * Provensalsk grönsakslåda med stomp.	<b>Cybers Önskelunch</b>
V.47	Köttsoffa med pannkakor. * Spenatsoppa med pannkakor.	Korvgryta med paprika, tomater, lök och gräddes serveras med ris. * Oumphgryta med kokosmjölk och ris.	<b>Böskolans önskelunch</b>	Stekt fiskfilé med syltlökscremé och dillkokt potatis. * Bönbiff med humus och qinuousallad	<b>VEGETARISK DAG</b> Tacobuffe med goda tillbehör. (sojafärs)
V.48	Isterband med ljummen potatissallad och rödbetscremé. * Sojakorv med ljummen potatissallad.	Chili Con Carne med ris. * Chili Sin Carne med ris.	Fransk fiskgryta med aioli och krutonger. * Persisk Sellerigryta med dillris.	Helstekt fläskytterfilé med rotad potatis och rosepepparsås. * Gratinerad grönsakslåda med cous cous.	Pastasallad med kyckling. * Pastasallad med basilika-sojaost.
V.49	Köttbullar med löksås, lingon & potatis. * Falafel med Tabbouleh.	Fläskkarré med BBQ och rostad potatis. * Linsgryta curry med matvetesallad.	Fiskburgare med gräslökssås och stomp. * Vårullar med krispig sallad och ris.	<b>VEGETARISK DAG</b> Grönsakssoppa med pannkakor.	Lasagne på nötfärs. * Rotsakslasagne med sojafärs..
V.50	Panengcurry med kyckling och ris. * Curry med oumph, bönor samt ris.	Kassler med champinjoner och ris. * Gratinerade grönsaker med cous cous.	Nötfärspytt med rödbetor. * Soja- och rotfruktspytt med rödbetor.	Pannerad fisk med romcremé och potatis. * Potatisbullar med rostade kikärtor.	Stekt ris Korean style. * Sojastekt ris med toufu.
V.51	Kålpudding med gräddsås och potatis. * Kålpudding med kålsky och potatis.	Grillad chorizo med pastasallad. * Pastasallad med fetaost och grönsaker.	Krämig fiskgryta med saffran och ris. * Rotsaksbiff med fetaost och ris.	Kyckling Tacobuffé. * Sojafärs-taco med goda tillbehör.	

