



# LUNCHMENY

## VÅRTERMINEN 2018

Med reservation för vissa ändringar

### MÅNDAG

### TISDAG

### ONSDAG

### TORSDAG

### FREDAG

<b>V.2</b>	<b>KÖKETS VAL</b>	Tandoorikryddad kycklinglårfile med ris samt yoghurt. * Tandoorikryddade oumph, lök, paprika serveras med ris.	Asiatisk fiskbiff med ingefärsaioli & nudlar. * Vårullar med chillidipp och nudlar.	Gulaschgryta & nybakt bröd * Potatis & purjolökssoppa med nybakt bröd	Lasagne al Forno * Tomat & sojafärs-lasagne.
<b>V.3</b>		Thaigryta med kyckling, grönsaker & ris. * Thaigryta med oumph, grönsaker samt ris.	Nötfärspytt med rödbetor. * Cous couspytt med currykryddad sojafärs.	"Fiskpinna" med chilimajo & grönsaksris. * Potatisbullar med saltorkad tomat- och örteso.	Pulled pork med BBQ-sås & rostad potatis. * Stekt ris med grönsaker.
<b>V.4</b>		Pannbiff med lök serveras med kokt potatis och saltgurka. * Kikärt och tomatgryta med Tabbouleh.	Fiskpudding med färsk citron. * Wokade grönsaker med tofu och ris.	Pasta Carbonara. * Pasta oumph Carbonara.	Nötfärsbiff med rostad potatis och paprikacremé. * Linsburgare med rostad potatis och paprikacremé. * Chicken Tikka masala med basmatiris. * Beanmasala med basmatiris.
<b>V.5</b>		Friccadeller i tomat och basilikasås serveras med ris. * Samosas med korianderdipp och ris.	Moussaka på nötfärs serveras med tzatziki. * Moussaka med aubergine och sojziki.	Köttsockpa med nybakt bröd. * Potatis- och purjolökssoppa med nybakt bröd.	Havets Wallenbergare med dillmajo och potatisstomp. * Rödbetsbiff med rostad potatis och sky.
<b>V.6</b>		Mexikansk korvgryta med grönsaksris. * Mexikansk gryta på blandade bönor serveras med grönsaksris.	Pasta Afrikana (kyckling curry) * Pasta med sojafärs-sås.	Kalkonköttbullar med gräddsås och potatisstomp. * Pulled oumph BBQ med råstekt potatis.	Pocherad fiskfilé med dillsås och stomp. * Provensalsk grönsakslåda med stomp.
<b>V.7</b>	<b>SPORTLOV</b>	<b>SPORTLOV</b>	<b>SPORTLOV</b>	<b>SPORTLOV</b>	<b>SPORTLOV</b>
<b>V.8</b>		Indisk kycklingsoppa med bröd. * Mixad potatis- och purjolökssoppa med bröd.	<b>Böskolans önskelunch</b>	Stekt fiskfilé med remouladsås och kokt potatis. * Grönsaker i currysås serveras med ris. Chili Con Carne med ris. * Chili Sin Carne med ris.	Kyckling med bambuskott, paprika, lök samt ris. * Oumph Teri Yaki serveras med ris. Pasta med kyckling och marinerade grönsaker. * Pasta med grönsaker och tofu.
<b>V.9</b>		Köttfärslimpa med timjangräddsås och kokt potatis. * Majs- och sojafärsgratäng med ris.	<b>Donners önskelunch</b>	Fiskgryta med aioli och kokt potatis. * Linsfylld paprika med aioli och cous cous.	
<b>V.10</b>		Kycklingköttbullar med dragonsås och potatisstomp. * Kikärtsbiff med sojziki och ris.	Gratinerad kassler med annanas och rostad potatis. * Indisk Dahl med cous cous.	Fiskpinna med remoulad och kokt potatis. * Vårullar med sojadipp och ris.	Gulaschsoppa & pannkakor. * Potatis & blomkålssoppa samt pannkakor.
<b>V.11</b>		Chicken Thai med grönsaker & ris. * Thaigryta med oumph samt ris.	Falukorv med Bostonmajo & makaroner. * Pastagrätäng med sojafärs-sås.	Nötfärspytt med rödbetor. * Rotsakspytt med bönor och rödbetor.	Stekt fiskfilé med citronmajo & kokt potatis. * Potatisbullar med grön ärtpesto och keso.
<b>V.12</b>		Pannbiff med pepparsås & stekt potatis. * Kikärtsgryta med tomat & bulgarsallad.	Lunchkorv med potatisgratäng. * Sojakorv med potatisgratäng.	Fiskpudding med pepparrot. * Stekta grönsaker med soja och tofu.	<b>VEGETARISK DAG</b> Chilensk majsgratäng med salsa och ris.
<b>V.13</b>		Krämig kycklinggryta curry med ris. * Samosas med korianderdipp och ris.	<b>Donners Önskelunch</b>	Grekisk biff med tzatziki och rostad potatis. * Rödbetsburgare med ris och sojziki.	Stekt sejfile med currymajo och ris. * Oumphbites i sötsursås serveras med ris.
<b>V.14</b>	<b>PÅSKLOV</b>	<b>PÅSKLOV</b>	<b>PÅSKLOV</b>	<b>PÅSKLOV</b>	<b>PÅSKLOV</b>
<b>V.15</b>		Jambalayagryta med grönsaksris. * Chilensk gryta på blandade bönor serveras med grönsaksris.	Pasta med köttfärs-sås. * Pasta med quornsås och veganost.	Panpizza Capricciosa. * Panpizza Vegetariana. <i>Med reservation för ändringar</i>	Kokt fiskfilé med vitvinsås och kokt potatis. * Provensalsk grönsakslåda med stomp.
<b>V.16</b>		Köttsockpa med pannkakor. * Spenatsoppa med pannkakor.	Korvgryta med paprika, tomat, lök och gräddes serveras med ris. * Oumphgryta med kokosmjölk och ris.	<b>Böskolans önskelunch</b>	Stekt fiskfilé med syltlökscremé och dillkokt potatis. * Bönbiff med homus och qinuousallad
<b>V.17</b>		Korv med makaroner. * Sojakorv med makaroner.	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.
<b>V.18</b>		Köttbullar med löksås, lingon & potatis. * Falafel med ris och gurkraita.	<b>1 MAJ</b>	Fiskburgare med gräslökssås och stomp. * Vårullar med krispig sallad och ris.	<b>VEGETARISK DAG</b> Linsoppa med pannkakor.
<b>V.19</b>		Panengcurry med kyckling och ris. * Curry med oumph, bönor samt ris.	Kassler med champinjoner och rostad potatis. * Gratinerade grönsaker med cous cous.	Nötfärspytt med rödbetor. * Soja- och rotfruktspytt med rödbetor.	<b>KRISTIHIMMELSFÄRD</b>
<b>V.20</b>		Pannbiff med gräddsås och potatis. * Champignonbiff med löksky och potatis.	Grillad chorizo med pasta. * Pasta med fetaost och grönsaker.	Krämig fiskgryta med saffran och ris. * Rotsaksbiff med fetaost och ris.	Rökt kalkonskina med potatisgratäng * Stekt ris med grönsaker och quorn. <b>KRISTIHIMMELSFÄRD DAG</b>
<b>V.21</b>	<b>TEMAVECKA ASIATISKT</b>	<b>TEMAVECKA ASIATISKT</b>	<b>TEMAVECKA ASIATISKT</b>	<b>TEMAVECKA ASIATISKT</b>	<b>TEMAVECKA ASIATISKT</b>
<b>V.22</b>		Järpar med pepparsås & stekt potatis. * Kikärtsgryta med tomat & bulgarsallad.	Lunchkorv med potatisgratäng. * Sojakorv med potatisgratäng.	Fiskpudding med pepparrot. * Stekta grönsaker med soja och tofu.	Pasta Bolognese. * Pasta med linser och grönsaker. <b>VEGETARISK DAG</b> Chilensk majsgratäng med salsa och ris.

V.23 Ugnstektk fiskfilé med dillmajonnäs och potatisstomp.  
\*  
Kikörtsburgare med potatisstomp och ärtpesto.

Falukorv med makaroner.  
\*  
Sojakorv med makaroner.

### Sveriges nationaldag

Potatis- och nötfärslåda'  
\*  
Gratinerad grönsakslåda med cous cous.

Pastasalladsbuffé

V.24 **KÖKETS VAL**

**KÖKETS VAL**

**KÖKETS VAL**

**AVSLUTNING**

•