










VÅRMINEN 2019



vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
V2	STUDIEDAG	Helstekt fläskkarré m rostad potatis & BBQ-sås BBQ-kryddade oumph, lök, paprika serveras rostad potatis.	Fiskbiff med rostad potatismos och dillmajo. Grönsaksbiff m potatisstomp och aioli	Thaigryta m kyckling, grönsaker & ris. Thaigryta m oumph, grönsaker samt ris.	Moussaka med goda tillbehör. Majs & sojafärsgratäng serveras med ris
V3	Köttbullar med kokt potatis och gräddsås. Falafel med tzatziki och kokt potatis.	Ugnstekt falukorv med pasta Pastagrätäng med sojafärsås.	Nötfärspytt med rödbetor. Rotsakspytt med currykryddad sojafärs.	Panerad torsk med stomp och dillcremé kikärtsbiff med lins- och rissallad och sojgurtziki.	Pulled pork med rostad potatis och BBQ-sås. Stekt ris med grönsaker och sojafärs.
V4	Köttfärslåda med gräddsås serveras med kokt potatis och lingon. Kikärts och tomatgryta med Tabbouleh.	Lunchkorv med potatisstomp Sjoakorvsstroganoff med potatisstomp		Pasta Carbonara (kyckling) Pasta oumph Carbonara.	Grekiskbiff med rostad potatis och paprikacremé. Linsburgare med rostad potatis och paprikacremé.
V5	Chorizo i tomat & basilikasås serveras med ris. Samosas med korianderdipp och ris.		Köttsoppa med pannkakor Grönsakssoppa med pannkakor	Havets Wallenbergare med citronmajo och potatisstomp. Champinjonbiff med rostad potatis och sky. Pocherad fiskfilé med dillsås och kokt potatis.	Chicken Tikka masala med basmatiris. Beanmasala med basmatiris.
V6	Mexikansk köttgryta med bönor och ris Mexikansk böngryta med ris	Pasta med köttfärsås Pasta med sojafärsås.	Fläsk-ytterfilé med svampsås och potatis Pulled oumph BBQ med ugnstekt potatis.	Provensalsk grönsakslåda m rostad eller kok t potatis.	
V7	SPORTLOV	SPORTLOV	SPORTLOV	SPORTLOV	SPORTLOV
V8	Indisk kycklinggryta med tomater, lök och gul curry serveras med ris Indisk spenatcurry med ris	Korv Stroganoff med pasta eller ris. Oumph Stroganoff med pasta eller ris.		Stekt fiskfilé med remouladsås och kokt potatis. Grönsaker i currysås serveras med ris.	Pasta med köttfärsås Pasta med oumph, paprika och dragonsås
V9	Köttfärslimpa med timjangräddsås och kokt potatis. Majs- och sojafärsgratäng med ris.		Ugnstekt sejfilé med tzatziki och rostad potatis. Linsburgare med rostad potatis och sojziki	Chili Con Carne med ris. Chili Sin Carne med ris.	Pasta med currysås med strimlad kalkon Pasta med soltökade tomater och fetaost.
V10	VEGETARISK DAG Tacobuffe med goda tillbehör. (sojafärsås)	Gratinerad kassler med ananas och rostad potatis. Indisk Dahl med ris och yoghurt.		Fisksoppa följs av pannkakor. Potatis & morotsoppa följs av pannkakor.	Lasagne al Forno Tomat & sojafärslasagne.
V11	Chicken Thai med grönsaker & ris. Thaigryta med oumph samt ris.	Falukorv med Bostonmajo & makaroner. Pastagrätäng med sojafärsås.	Nötfärspytt med rödbetor. Rotsakspytt med bönor och rödbetor.	Stekt fiskfilé med citronmajo & kokt potatis. Potatisbullar med grön ärtpesto & keso.	Pulled chicken med goda tillbehör. Nasigoreng med currysamak.
V12	Jambalayagryta med grönsaksris. Chilensk gryta på blandade bönor serveras med grönsaksris.	Pasta med köttfärsås. Pasta med tomat-quornfärsås	Pannkakor med tillbehör Pannkakor med tillbehör	Fiskgryta med aioli och kokt potatis. Linsfylld paprika med aioli och cous cous.	
V13	Krämig kycklinggryta curry med ris. Samosas med korianderdipp och ris.		Falukorv med makaroner. Quorngryta med makaroner	Stekt sejfile med currymajo och ris. Oumphbites i sötsursås serveras m ris.	Pasta Carbonara (kalkon) Pasta oumph Carbonara.
V14	Köttfärslimpa med gräddsås & potatis Kikärtsgryta med tomater & potatis		Fiskpudding med pepparrot. Stekta grönsaker med soja och tofu.	Pasta köttfärsås Pasta med lins och morotsås	Kyckling med rostad potatis och vitlöksyoghurt. Falafel med rostad potatis och vitlöksyoghurt.
V15	Kyckling curry med ris Kikärtsbiff med currysås samt ris	Korvstroganoff m tomater, lök och grädde serveras med ris. Oumphstroganoff med kokosmjölk och ris.		Stekt fiskfilé med remoulad och dillkokt potatis. Bönbiff med humus och qinouasallad	VEGETARISK DAG Tacobuffe med goda tillbehör. (sojafärsås)
V16	PÅSKLOV	PÅSKLOV	PÅSKLOV	PÅSKLOV	PÅSKLOV
V17	ANNANDAG PÅSK	Chili Con Carne med ris. Chili Sin Carne med ris.	Stekt sejfilé med remoulad och kokt potatis. Persisk Sellerigryta med dillris.	Helstekt fläskytterfilé med rostad potatis och mild pepparsås. Gratinerad grönsaksgratäng med cous cous.	
V18	Köttbullar med gräddsås, lingon & potatis. Falafel med ris och gurkraita.		FÖRSTA MAJ	VEGETARISK DAG Soppa med potatis, linser, sojafärs, färska örter och morötter följas med pannkakor	Lasagne på nötfärs. Rotsakslasagne med sojafärs.
V19	Gulaschgryta med bröd och smör. Grönsakssoppa med bröd och smör	Helstekt fläskkarré m rostad potatis & BBQ. Tandoorikryddade oumph, lök, paprika serveras rostad potatis.	Fiskburgare med rostad potatis och dillmajo. Grönsaksbiff m aioli och rostad potatis.	Thaigryta m kyckling, grönsaker & ris. Thaigryta m oumph, grönsaker samt ris.	Moussaka med goda tillbehör. Majs & sojafärsgratäng
V20	FÖRSTA MAJ	Gulaschgryta med gräddfil och ris. Mortots och paprika gryta med vita bönor serveras med gräddfil och ris.	Ugnstekt sejfilé med tzatziki och rostad potatis. Linsburgare med rostad potatis och sojziki	Chili Con Carne med ris. Chili Sin Carne med ris.	Pasta med currysås med strimlad kalkon Pasta med soltökade tomater och fetaost.
V21	Köttbullar med kokt potatis och gräddsås. Falafel med tzatziki och kokt potatis.	Ugnstekt falukorv med pasta Pastagrätäng med sojafärsås.	Nötfärspytt med rödbetor. Rotsakspytt med currykryddad sojafärs.	Panerad torsk med stomp och dillcremé kikärtsbiff med lins- och rissallad och sojgurtziki.	Pulled pork med rostad potatis och BBQ-sås. Stekt ris med grönsaker och sojafärs.
V22	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KRISTI-HIMMELSFÄRD	LOV
V23	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	NATIONALDAGEN	KÖKETS VAL

Med reservation för ändringar.

Aktuell meny och innehållsförteckning går alltid se dag för dag på lunchmaten.se