

VÅRTERMINEN 2020

vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
V2	LOV	LOV	Pasta med köttfärsås Pasta med sojafärsås	Thaigryta m kyckling, grönsaker & ris. Thaigryta m oumph, grönsaker samt ris.	Potatis och nötfärsgratäng Majs & sojafärsgratäng serveras med ris
V3	Köttbullar med kokt potatis och gräddsås. Falafel med tzatziki och kokt potatis.	Gratinerad falukorv i bit med pasta Pasta med sojafärsås.	Nötköttspytt i panna med rödbetor. Rotsakspytt med currykryddad sojafärs.	Panerad torsk med stomp och dillcremé kikärtsbiff med lins- och rissallad och sojgurtziki.	Långbakad karré 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 cous cous eller ris.	Lunchkorv med potatisstomp Sjoakorvsstroganoff med potatisstomp	ÖNSKELUNCH Bö	SOPPDAG med nybakt bröd, ost och smör	Nötfärsbiff med rostad potatis och paprikacremé. Linsburgare med rostad potatis och paprikacremé.
V5	Chorizo i tomat & basilikasås serveras med ris. Samosas med korianderdipp och ris.	ÖNSKELUNCH CYBER	Kökets val	Havets Wallenbergare med citronmajo och potatisstomp. Champinjonbiff med rostad potatis och sky.	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.	Fläskytterfilé med svampsås och potatis Pulledoumph BBQ med ugnstek potatis.	Dillsåsgratinerad fiskfilé med kokt potatis. Provensalsk grönsakslåda m rostad eller kokt potatis.	ÖNSKELUNCH DONNER
V7	SPORTLOV	SPORTLOV	SPORTLOV	SPORTLOV	SPORTLOV
V8	Indisk kycklinggryta med tomat, lök och gul curry serveras med ris Indisk spenatcurry med ris	Korv Stroganoff med pasta eller ris. Oumph Stroganoff med pasta eller ris.	ÖNSKELUNCH CYBER	Stekt fiskfilé med remouladsås och kokt potatis. Kikärtsbiff med rödbetshumus samt ris eller kokt potatis.	Pasta med köttfärsås Pasta med lins och morotssås
V9	Nötfärsfricadeller med tomat- och basilikasås serveras med ris eller cous cous. Majs- och sojafärsgratäng med ris.	ÖNSKELUNCH DONNER	Ugnstek sejfilé med tzatziki och rostad potatis. Linsburgare med rostad potatis och sojziki	SOPPDAG med nybakt bröd, ost och smör	Pasta med kyckling och curryssås. Pasta med soltökade tomat och fetast.
V10	VEGETARISK DAG Tacobuffe med goda tillbehör. (sojafärsås)	Gratinerad kassler med ananas och rostad potatis. Indisk Dahl med ris och yoghurt.	ÖNSKELUNCH Bö	Pasta med tomat, basilika och skinksås Pasta med lins och morotsås	Lasagne al Forno Tomat & sojafärslasagne.
V11	Chicken Thai med grönsaker & ris. Thaigryta med oumph samt ris.	Falukorv med Bostonmajo & makaroner. Pastagrätäng med sojafärsås.	Nötköttspytt i panna med rödbetor. Rotsakspytt med bönor och rödbetor.	Stekt fiskfilé med citronmajo & kokt potatis. Potatisbullar med grön ärtpesto & keso.	Stekt ris med kyckling och grönsaker Nasigoreng med currysak.
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	Kökets val	ÖNSKELUNCH DONNER
V13	Krämig kycklinggryta curry med ris. Samosas med korianderdipp och ris.	ÖNSKELUNCH CYBER	Falukorv med makaroner. Quorngräda med makaroner	Stekt sejfilé med currymajo och ris. Oumphbites i sötsås serveras m ris.	Pasta Carbonara Pasta oumph Carbonara.
V14	Kökets val	ÖNSKELUNCH DONNER	Fiskpudding med pepparrot. Stekta grönsaker med soja och tofu.	SOPPDAG med nybakt bröd, ost och smör	Kyckling med rostad potatis och vitlöksyoghurt. Falafel med rostad potatis och vitlöksyoghurt.
V15	PÅSKLOV	PÅSKLOV	PÅSKLOV	PÅSKLOV	PÅSKLOV
V16	ANNANDAG PÅSK	Chili Con Carne med ris. Chili Sin Carne med ris.	ÖNSKELUNCH CYBER	Stekt fiskfilé med remoulad och dillkokt potatis. Bönbiff med humus och qinuousallad	VEGETARISK DAG Tacobuffe med goda tillbehör. (sojafärsås)
V17	Kyckling curry med ris eller cous cous. Kikärtsbiff med currysås samt ris	Korvstroganoff m tomat, lök och grädda serveras med pasta eller ris. Oumphstroganoff med kokosmjölk och ris.	Stekt sejfilé med remoulad och kokt potatis. Persisk Sellerigryta med dillris.	SOPPDAG med nybakt bröd, ost och smör	ÖNSKELUNCH DONNER
V18	Köttbullar med gräddsås, lingon & potatis. Falafel med ris och gurkraita.	Ugnstek sejfilé med tzatziki och rostad potatis. Linsburgare med rostad potatis och sojziki	ÖNSKELUNCH Bö	Kökets val	FÖRSTA MAJ
V19	Thaigryta m kyckling, grönsaker & ris. Thaigryta m oumph, grönsaker samt ris.	Kökets val	Fiskburgare med rostad potatis och dillmajo. Grönsaksbiff m aioli och rostad potatis.	Gulaschsoppa på nötfärs med bröd och smör. Grönsakssoppa med bröd och smör	Potatis och nötfärsgratäng Majs & sojafärsgratäng serveras med ris
V20	Kökets val	Korv Stroganoff med pasta eller ris. Oumph Stroganoff med pasta eller ris.	ÖNSKELUNCH Bö	Chili Con Carne med ris. Chili Sin Carne med ris.	Pasta med currysås med strimlad kalkon Pasta med soltökade tomat och fetast.
V21	Köttbullar med kokt potatis och gräddsås. Falafel med tzatziki och kokt potatis.	Gratinerad kassler med ananas och rostad potatis. Indisk Dahl med ris och yoghurt.	Nötköttspytt i panna med rödbetor. Rotsakspytt med bönor och rödbetor.	KRISTI-HIMMELSFÄRD	Kökets val
V22	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL
V23	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL	KÖKETS VAL