

MENY

V 4

Mån *Kycklingschnitzel serv m stekt kul potatis
& brunsås

*Veg: Vegoschnitzel serv m stekt potatis
& brunsås

Tis *Spanskkorvstroganoff serv m ris

*Veg Spanskkorvstroganoff serv m ris

Ons *Sprödbakad sejfilé serv m kokt potatis,
citroner & dillsås

*Farmgrönsaksomelett serv m kokt potatis

Tor *Ost gratinerad pasta-skinklåda

* Veg: Ostgratinerad broccolipastalåda

Fre *Köttfärslimpa serv m champinjonsås &
kokt potatis

*Vego Qournfärslimpa serv m
kokt potatis & sås

Smakligmåltid!

+
MENY

V 5

- Mån * Grekiskabiffar serv m ris , fetaost & tomatsås
- * Vego biffar serv m ris,tomatsås & fetaost
- Tis * Spagetti m köttfärssås
- *Veg spaghetti m grönsakssoutésås
- Ons * Kebabgryta serv m bulgur
- *Veg indianagryta m bulgur
- Tor *Mozzarella toppad falulåda serv m pasta
- *Veg:Exotisk grönsakslåda serv m pasta
- Fre *Fläsknoisette m kantarellsås & stekt potatis
- *Friterade blommkål-broccoli serv m kokt potatis & sås

Smakligmåltid!

Specialkost deklARATIONEN:

V 4

- Mån *Kycklingschnitzel: innehåller gluten
 Brunsås kan alla äta
- Tis *Spanskkorvstroganoff : innehåller fläsk
- Ons *Sprödbakad sejfilé : innehåller gluten
 Dillsås innehåller mjölk
- Tor *Ost gratinerad pasta-skinklåda :
 Pastan innehåller gluten, skinkan av fläsk
 & Osten innehåller mjölk
- Fre *Köttfärslimpa: innehåller ägg & gluten

V 5

- Mån * Grekiskabiffar innehåller
 fetaost innehåller ost
 Tomatsås: innehåller tomat
- Tis * Spagetti m köttfärssås
 Spagetti : innehåller gluten
 Köttfärs: av nöt men innehåller tomat
- Ons * Kebabgryta serv m bulgur
 Kebab : av nöt
 Tomatsås : innehåller tomat
 Bulgur : innehåller gluten
-

Tor *Mozzarella toppad falulåda serv m pasta
Mozarell: innehåller mjölk
Korv innehåller fläsk
Pasta: innehåller gluten

Fre *Fläsknoisette m kantarellsås & stekt
potatis

Fläsknoisette: innehåller fläsk
Kantarellsås : innehåller kantarell & mjölk

Kycklingschnitzel

Ströbröd

Kycklingfärs

Potatismjöl

Kryddor

Salt

Vitpeppar, malen

Brunsås innehåller ej ägg eller mjölk eller gluten

Näring per 100 gram:

kJ 800

kcal 192

Prot g 13.3

Fett g 14.9

Kolh g 1.2

Fibe g 1,1

Cvit mg 1

Järn mg 2

Kalc mg 49

Spanskkorvstroganoff

Korv

Ris

Lök

Vatten

Maizenamjöl, majsstärkelse

Tomatpure konserv koncentrerad

Salt

örtkrydda

Vitpeppar,

Näring per 100 gram:

kJ 486

kcal 116

Prot g 8.9

Fett g 3.3

Kolh g 12.6

Fibe g 0.7

Cvit mg 1

Järn mg 1

Kalc mg 14

Sprödbakad sejfilé

Sejfilé

Såsbas

Ströbröd, skorpmjöl

Citronpeppar

Salt

Dillsås:

Filmjök

Ägg

Fyra kryddor

Näring per 100 gram:

kj 201

kcal 48

Prot g 0.9

Fett g 0.3

Kolh g 10.4

Fibe g 0.7

Cvit mg 4

Järn mg 2

Kalc mg 5

Ost gratinerad pasta-skinklåda

Pasta

Skinka

Lök

Grönsaksbuljong

Ost

Salt

Oregano

Näring per 100 gram:

kj 427

kcal 102

Prot g 6.3

Fett g 2.7

Kolh g 13.1

Fibe g 1.1

Cvit mg 7

Järn mg 1

Köttfärslimpa

Lök

Nötfärs

Potatismjöl el ströbröd

Salt

Vitpeppar, malen

Champinjonsås innehåller mjölk och champinoner ej gluten

Näring per 100 gram:

kj 450

kcal 108

Prot g 15.3

Fett g 4.3

Kolh g 1.7

Fibe g 0.3

Cvit mg 2

Järn mg 2

Kalc mg 20

Grekiskabiffar

Ströbröd

Köttfärs

Potatismjöl

Kryddor

Salt

Vitpeppar, malen

Tomatsås innehåller ej ägg eller mjölk eller gluten

Näring per 100 gram:

kj 800
kcal 192
Prot g 13.3
Fett g 14.9
Kolh g 1.2
Fibe g 1,1
Cvit mg 1
Järn mg 2
Kalc mg 49

Spagetti m köttfärssås

Lök
Vatten
Maizenamjöl, majsstärkelse
Tomatpure konserv koncentrerad
Salt
örtkrydda
Vitpeppar,
Spagetti
Köttfärs

Näring per 100 gram:

kj 486
kcal 116
Prot g 8.9
Fett g 3.3
Kolh g 12.6
Fibe g 0.7
Cvit mg 1
Järn mg 1

Kalc mg 14

Kebabgryta serv m bulgur

Lök
Vatten
Maizenamjöl, majsstärkelse
Tomatpure konserv koncentrerad
Salt
örtkrydda
Vitpeppar,
Kebab
Kebabkrydda

Näring per 100 gram:

kj 486
kcal 116
Prot g 8.9
Fett g 3.3
Kolh g 12.6
Fibe g 0.7
Cvit mg 1
Järn mg 1
Kalc mg 14

Mozzarella toppad falulåda

Pasta
Falulåda
Lök
Grönsaksbuljong
Mozzarella

Salt

Oregano

Näring per 100 gram:

kj 427

kcal 102

Prot g 6.3

Fett g 2.7

Kolh g 13.1

Fibe g 1.1

Cvit mg 7

Järn mg 1

Fläsknoisette m kantarellsås

Fläskfilé

Salt

Socket

Dragon

Ingefära

Svartpeppar, hel

Rosmarin

Timjan

Lagerblad

Chilisås

Kantarellsås innehåller mjölk & kantareller

Näring per 100 gram:

kj 612

kcal 146

Prot g 13.4

Fett g 9.4

Kolh g 1.3

Fibe g 0.4

Cvit mg 2

Järn mg 1

Kalc mg 18