

A-kost meny enportion Vecka 36
DET INGÅR DESSERT, RÅKOST, SMÖR OCH BRÖD I VARJE MÅLTID
Måndag

- 1 Vegobullar (soja), lingongrättsås, broccoli, potatis
- 2 Ugnsgatinerad broccoli med linser och fetaost, ris
- 3 Nötfärsbiff med citron och timjan, tomatsås, broccoli, ris
- 4 Kycklinggryta med champinjoner och paprika, ärtor, potatis
- 5 Ost- och skinksås* med purjolök, broccoli, pasta
- 6 Vit fisk (sejfilé), sås med provencalska örter, ärtor, potatis . LF GF
- 7 Biff i het röd thaicurrysås med bambuskott, morot, ris
- 8 Rostbiff med krämig potatissallad och pickles

Tisdag

- 1 Falafel, rökig tomatsås, ärtor/majs/morot/bönor, ris
- 2 Dum aloo (smakrik indisk potatisspanna med friterad tofu), ris
- 3 Frukostkorv*, skånsk senapssås, ärtor, potatismos
- 4 Kräftströmming, broccoli, potatis
- 5 Champinjoncrêpes, bönsallad (kikärtor/kidneybönor/smörbönor)
- 6 Kycklinginnerfilé, currysås, brytbönor, ris . LF GF
- 7 Vit fisk (sejfilé), het ostsås, morot, rostad Gotlandspotatis
- 8 Rostbiff med krämig potatissallad och pickles

Onsdag

- 1 Provencalskgryta med sojabitar, vitlök, rosmarin och oliver, ärtor/majs/morot/bönor, potatis
- 2 Grönsaksburgare, ärtor/majs/morot/bönor, potatisgratäng
- 3 Torskmedaljong, vitvinsås, ärtor, potatismos
- 4 Kycklinglever i äppelgrättsås, brytbönor, potatis
- 5 Fiskgryta med dill och citron, morot, potatis
- 6 Italiensk fläskgryta* med salvia och citron, ärtor, rostad Gotlandspotatis . LF GF
- 7 Nötfärsbiff, tomatsås med citron, broccoli, ris
- 8 Rostbiff med krämig potatissallad och pickles

Torsdag

- 1 Potatis- och purjolökssoppa med linser, pannkaka med sylt
- 2 Quornfärs-lasagnette, tomatsås, ärtor/majs/morot/bönor
- 3 Potatis- och purjolökssoppa med linser, pannkaka med tillbehör
- 4 Kalvfärsbiff, lingongrättsås, brysselkål, potatismos
- 5 Ost- och skinkgratinerad blomkål*, ärtor, potatis
- 6 Örtbakad sejfilé, pepparrot- och senapssås, morot, potatis . LF GF
- 7 Kycklinginnerfilé, ratatouille, couscous
- 8 Rostbiff med krämig potatissallad och pickles

Fredag

- 1 Rödbetsbiff, champinjonsås, majs, potatis
- 2 Grönsaksgryta på indiskt vis, ärtor/majs/morot/bönor, ris
- 3 Nötköttsgryta med champinjoner och timjan, ärtor/majs/morot/bönor, ris
- 4 Laxqueneller, dijonholländaisesås, ärtor, potatismos
- 5 Nötfärs-lasagnette, tomatsås, majs
- 6 Ugnsstekt kummelfilé à la Björkeby, citronsås, morot, potatis . LF GF
- 7 Kycklinggryta med mango chutney, broccoli, ris
- 8 Rissallad med tonfisk, ägg och kalamataoliver

Lördag

- 1 Chili sin carne med vita bönor och quorn, ärtor/majs/morot/bönor, ris
- 2 Vegokorv (soja), stuvad spenat, potatismos
- 3 Ugnsstekt kalkonbröst, äppelcidarsås, brytbönor, rostad Gotlandspotatis
- 4 Vit fisk (sejfilé), stuvad spenat, potatismos
- 5 Stekt fläsk*, löksås, ärtor, potatis
- 6 Dillkött, morot, potatis . LF GF
- 7 Fiskgryta med röd thaicurry, broccoli, ris
- 8 Rissallad med tonfisk, ägg och kalamataoliver

Söndag

- 1 Vegobullar (soja), krämig paprikasås, ärtor/majs/morot/bönor, couscous
- 2 Grönsaksgryta med pulled vego (soja), brytbönor, ris
- 3 Fläskkarré*, ört- och svampsås, morot, potatis
- 4 Laxmedaljong, skaldjurssås med tomat och vitt vin, brytbönor, potatismos
- 5 Kycklinginnerfilé, krämig tomatsås, ärtor, klyftpotatis
- 6 Korv* à la Forsell (tomat, senap, dill), broccoli, ris . LF GF
- 7 Lammgryta, marinerade brytbönor, ris
- 8 Rissallad med tonfisk, ägg och kalamataoliver

 LF=Laktosfri
 GF=Glutenfri
 *=Innehåller fläsk

A-kost meny enportion Vecka 37

DET INGÅR DESSERT, RÅKOST, SMÖR OCH BRÖD I VARJE MÅLTID

Måndag

- 1 Vegetariska vårrullar, sötsursås, stekt grönsaksris med strimlat ägg
- 2 Ärtbiff, örtsås, morot, potatis
- 3 Nötstek, svartvinbärssky, ärtor, potatismos
- 4 Nötfärsbiff, gräddsås, lingonsylt, broccoli, potatis
- 5 Fläskköttsgröta* med äpple och lök, ärtor/majs/morot/bönor, ris LF GF
- 6 Laxburgare, vitvinsås, brysselkål, potatis . LF GF
- 7 Wokad kyckling med bambuskott och ingefära, broccoli, ris
- 8 Kassler, het potatissallad, cocktailtomater

Tisdag

- 1 Krämig ostsås med spenat, champinjoner och pulled vego (soja), ärtor, pasta
- 2 Het quorngröta med chili, tomat och bönor, ris
- 3 Fläskkarré*, dragonsås, morot, rostad Gotlandspotatis LF GF
- 4 Vit fisk (sejfilé), ägg- och persiljesås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis
- 5 Köttfärsås, broccoli, pasta
- 6 Roslagsströmming (kaviar och dill), ärtor, potatismos . LF GF
- 7 Kycklinginnerfilé, krämig paparikasås, grönsaksris
- 8 Kassler, het potatissallad, cocktailtomater

Onsdag

- 1 Paella med kikärter och linser, broccoli
- 2 Bönbiff, krämig tomatås, brytbönor, ris
- 3 Ugnstek kalkonbröst, timjängräddsås, ärtor/majs/morot/bönor, rostad Gotlandspotatis LF GF
- 4 Torskmedaljong, örtsås, ärtor, potatis
- 5 Falukorv*, stuvad spenat, potatismos
- 6 Janssons frestelse, ägg, broccoli . LF GF
- 7 Provencalsk nötköttgröta med smak av vitlök, rosmarin och oliver, ärtor, ris
- 8 Kassler, het potatissallad, cocktailtomater

Torsdag

- 1 Morotssoppa med citrus, pannkaka med tillbehör
- 2 Grekisk grönsaksgröta med quorn och vita bönor, bulgur
- 3 Morotssoppa med citrus, pannkaka med tillbehör
- 4 Laxqueneller, citronsås, broccoli, potatis
- 5 Köttkorv*, pepparrotssås, ärtor, rotmos LF GF
- 6 Nötfärsgröta med paprika och champinjoner, ärtor/majs/morot/bönor, ris . LF GF
- 7 Pastasås med tonfisk, tomat och basilika, broccoli, pasta
- 8 Kassler, het potatissallad, cocktailtomater

Fredag

- 1 Rödbetsbiffar, ostsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis
- 2 Svampstifado (kryddig grekisk gröta), broccoli, potatismos
- 3 Örtbakad sejfilé, krämig tomatås, broccoli, ris LF GF
- 4 Skinkfrestelse med timjan*, ärtor
- 5 Nötköttbullar, lingongräddsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis
- 6 Kycklinggröta med citron och morot, broccoli, ris . LF GF
- 7 Grön thaicurrygröta med fläsk*, morot, ris
- 8 Krämig pastasallad med skinka och soltorkad tomat

Lördag

- 1 Sojabiffar, stuvade rotfrukter, broccoli, potatis
- 2 Indisk blomkålsgröta med vegobitar (soja), morot, ris
- 3 Fiskgröta med smak av fänkål och tomat, aioli, ärtor, potatis
- 4 Carbonara (pastasås med bacon)*, morot, pasta
- 5 Skånsk kalops, inlagda rödbetor, broccoli, potatis LF GF
- 6 Kycklinginnerfilé, dijonsenapssås, ärtor/majs/morot/bönor, ris . LF GF
- 7 Het korvgryta* med smak av chipotle, paprika och tomat, ärtor, pasta
- 8 Krämig pastasallad med skinka och soltorkad tomat

Söndag

- 1 Indisk gröta med sojabitar, kikärter och spenat, morot, ris
- 2 Vegobullar (soja), morot, stuvade makaroner
- 3 Fläskkotlett*, rosmarin- och äppelgräddsås, morot, potatis LF GF
- 4 Torskmedaljong, dijonsenapssås, brytbönor, potatismos
- 5 Makaronipudding med skinka*, lingonsylt, brytbönor
- 6 Kycklinginnerfilé, rosépepparsås, broccoli, rostad Gotlandspotatis . LF GF
- 7 Marockansk köttgröta, ärtor, couscous
- 8 Krämig pastasallad med skinka och soltorkad tomat

LF=Laktosfri
GF=Glutenfri
*=Innehåller fläsk

OBS! LF GF kan innehålla spår av laktos och gluten. För en helt laktos-/glutenfri rätt hänvisar vi till separat meny

A-kost meny enportion Vecka 38
DET INGÅR DESSERT, RÅKOST, SMÖR OCH BRÖD I VARJE MÅLTID
Måndag

- 1 Japansk tofu i teriyakisås, broccoli, ris
- 2 Kryddiga rotfruktsbiffar, champinjonsås, bönsallad (kikärter/kidneybönor/smörbönor), potatis
- 3 Potatisbullar, stekt bacon*, lingonsylt, morot
- 4 Nötfärsbiff med citron- och timjan, krämig paprikasås, broccoli, rostad Gotlandspotatis LF GF
- 5 Bratwurst*, surkål med senap, potatismos
- 6 Laxmedaljong, vitvinsås, ärtor, potatis . LF GF
- 7 Italiensk kycklingsås, broccoli, pasta
- 8 Pastasallad med kyckling i currydressing

Tisdag

- 1 Crêpes med färskost, mango chutney, couscouspytt med grönsaker och linser
- 2 Quornfärsås, ärtor/majs/morot/bönor, pasta
- 3 Vit fisk (kummelfilé), citron- och grönsaksås, broccoli, potatis
- 4 Falukorv*, ärtor, stuvade makaroner
- 5 Nötfärs- och potatislåda, skysås, lingonsylt, brytbönor LF GF
- 6 Kassler*, krämig paprikasås, blomkål, ris . LF GF
- 7 Indisk kycklinggryta med kikärter och spenat, brytbönor, ris
- 8 Pastasallad med kyckling i currydressing

Onsdag

- 1 Vegobullar (soja), pepparrotstuvade rotfrukter, potatis
- 2 Vegogryta (soja) med tomat, basilika och vita bönor, broccoli, ris
- 3 Fläskbrog*, pepparrottsås, ärtor/majs/morot/bönor, rotmos LF GF
- 4 Vit fisk (sejfilé), kaviarsås, broccoli, potatis
- 5 Strömmingslåda à la Nils Emil, ärtor, potatismos
- 6 Biff Stroganoff, morot, ris . LF GF
- 7 Rissallad med tonfisk, ägg och kalamataoliver
- 8 Pastasallad med kyckling i currydressing

Torsdag

- 1 Indisk linssoppa (Daal), ägg, pannkaka med tillbehör
- 2 Bönbiff, tomat- och örtsås, couscouspytt med grönsaker och linser
- 3 Gulaschsoppa, pannkaka med tillbehör
- 4 Kycklinginnerfilé, tomat- och örtsås, broccoli, potatisgratäng LF GF
- 5 Nötköttbullar, rosmarin- och äppelgräddsås, morot, potatismos
- 6 Fiskpudding (sej), smält smör, ärtor/majs/morot/bönor, potatis . LF GF
- 7 Japansk fläskgryta* "Teryaki", ärtor, ris
- 8 Pastasallad med kyckling i currydressing

Fredag

- 1 Vegetarisk stroganoff med mifu, ärtor, ris
- 2 Vegoprins (soja), persiljestuvade morötter, potatis
- 3 Bondomelett*, ärtor
- 4 Nötköttgryta med grönpeppar och dragon, morot, ris LF GF
- 5 Vit fisk (sejfilé), dillhollandaisesås, broccoli, potatis
- 6 Nötfärsbiff, mild pepparsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatismos . LF GF
- 7 Marockansk kycklinggryta, morot, ris
- 8 Bulgursallad med fetaost, kalamataoliver och citron

Lördag

- 1 Pastasås med kronärtskocka, fänkål och oliver, morot, pasta
- 2 Ostgratinerad champinjon- och potatisomelett, bönsallad (kikärter/kidneybönor/smörbönor)
- 3 Skinkstek*, timjangräddsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatismos LF GF
- 4 Sillburgare, löksås, ärtor, potatis
- 5 Krämig italiensk pastasås med nötkött och kapris, morot, pasta
- 6 Kycklinginnerfilé, citrus- och ingefärsås, ärtor, ris . LF GF
- 7 Sydfransk fiskgryta, aioli, broccoli, ris
- 8 Bulgursallad med fetaost, kalamataoliver och citron

Söndag

- 1 Potatisbullar, gremolatakeso, broccoli
- 2 Kikärtsbiff, krämig paprikasås, majs, ris
- 3 Torskmedaljong, ansjovissås med dill, brytbönor, potatismos LF GF
- 4 Biff à la Lindström, skysås, blomkål, rostad Gotlandspotatis
- 5 Prinskorv*, senapsstuvade grönsaker, potatis
- 6 Krämig kycklinggryta med tomat, basilika och vita bönor, ärtor, ris . LF GF
- 7 Mexikansk nötfärsgröta, ärtor, ris
- 8 Bulgursallad med fetaost, kalamataoliver och citron

 LF=Laktosfri
 GF=Glutenfri
 *=Innehåller fläsk

OBS! LF GF kan innehålla spår av laktos och gluten. För en helt laktos-/glutenfri rätt hänvisar vi till separat meny

A-kost meny enportion Vecka 39

DET INGÅR DESSERT, RÅKOST, SMÖR OCH BRÖD I VARJE MÅLTID

Måndag

- 1 Krämig tomatsås med quorn och basilika, ärtor/majs/morot/bönor, pasta
- 2 Rotfruktsjansson med kapris, ärtor
- 3 Nötkött i krämig senap- och dragonsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis LF GF
- 4 Vit fisk (kummelfilé), vitvinsås, ärtor, potatismos
- 5 Krämig skinksås* med champinjoner och saltorkade tomater, ärtor, pasta
- 6 Kycklinginnerfilé, mild pepparsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis . LF GF
- 7 Persiljebakad sejfilé, mojo rojo, broccoli, rostad Gotlandspotatis

Tisdag

- 1 Vegobullar (soja), tomatsås, ärtor/majs/morot/bönor, rostad Gotlandspotatis
- 2 Orientalisk gryta med sojabitar, ingefära och kokos, ris
- 3 Kryddjärpar, tomatsås, brytbönor, potatis
- 4 Laxpudding, smält smör, ärtor LF GF
- 5 Isterband*, rödbetor, ärtor/majs/morot/bönor, persiljestuvad potatis
- 6 Chili con carne, ärtor, ris . LF GF
- 7 Vit fisk (Sejfilé), het röd currysås, broccoli, ris

Onsdag

- 1 Sauté på svartrot, zucchini och sojabönor, potatismos
- 2 Vegoburgare, krämig paprikasås, ärtor/majs/morot/bönor, rostad Gotlandspotatis
- 3 Kassler*, gräddsås, broccoli, ris LF GF
- 4 Laxmedaljong, hummersås, ärtor, potatis
- 5 Nötfärsbiff, löksky, broccoli, potatismos
- 6 Syrlig kycklingryta med champinjoner, lök och dragon, ärtor/majs/morot/bönor, potatis . LF GF
- 7 Chorizo*, ratatouille, potatismos

Torsdag

- 1 Vegetarisk ärtsoppa, pannakaka med tillbehör
- 2 Linsgryta med kikärter och spenat, morot, ris
- 3 Ärtsoppa med fläsk* och pannkaka med tillbehör
- 4 Vit fisk (sejfilé), gräslökssås, morot, potatis
- 5 Nötköttbullar, mild pepparsås, broccoli, potatis LF GF
- 6 Skepparströmming, ärtor, potatismos . LF GF
- 7 Kycklinginnerfilé, sötsur sås, asiatiskt grönsaksris med strimlat ägg

Fredag

- 1 Lasagnette Florentine, tomatsås, ärtor/majs/morot/bönor
- 2 Böngulasch, turkisk yoghurt, ris
- 3 Fläskkotlett*, rödvinsås med saltorkade tomater, broccoli, potatisgratäng LF GF
- 4 Ugnsstekt kummelfilé med dillcrunch, remouladsås, ärtor, potatis
- 5 Italiensk nötfärsragu med svamp och rosépeppar, morot, pasta
- 6 Rosmarinkyckling i dijonsenapssås, blomkål, ris . LF GF
- 7 Kinesisk fläskgryta* med sichuanpeppar och champinjoner, morot, ris

Lördag

- 1 Vegobullar (soja), dragonsås, ärtor/majs/morot/bönor, ris
- 2 Raggmunk, bönsallad, lingonsylt, morot
- 3 Laxburgare, fänkål- och saffransås, brytbönor, rostad Gotlandspotatis LF GF
- 4 Pepparrotskött, morot, potatis
- 5 Vit fisk (sejfilé), krämig tomat- och basilikasås, morot, ris
- 6 Köttkorv*, skånsk senapssås, broccoli, potatis . LF GF
- 7 Nötfärsbiff med citron och timjan, rökig tomatsås, ärtor/majs/morot/bönor, couscous

Söndag

- 1 Grönsaksfrittata, bönsalsa
- 2 Sojabiffar, örtsås, ärtor, potatis
- 3 Nötstek, gräddsås, vinbärsjelé, ärtor, potatis LF GF
- 4 Kycklinginnerfilé, citron- och timjansås, morot, potatismos
- 5 Torskmedaljong, pepparrot- och senapssås, ärtor, potatismos
- 6 Korv Stroganoff*, broccoli, ris . LF GF
- 7 Thailändsk kycklingryta med lime och kokosgrädde, brytbönor, ris

LF=Laktosfri
GF=Glutenfri
*=Innehåller fläsk

OBS! LF GF kan innehålla spår av laktos och gluten. För en helt laktos-/glutenfri rätt hänvisar vi till separat meny

A-kost meny enportion Vecka 40

DET INGÅR DESSERT, RÅKOST, SMÖR OCH BRÖD I VARJE MÅLTID

Måndag

- 1 Grekisk grönsaksgryta med quorn och vita bönor, saffransris
- 2 Champinjoncrêpes, brytbönor
- 3 Kycklinginnerfilé, dragonsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis LF GF
- 4 Vit fisk (kummelfilé), citronsås, broccoli, potatismos
- 5 Prinskorv*, stuvad spenat, potatis
- 6 Nötköttsgryta med svartrötter, brytbönor, ris . LF GF
- 7 Texmexnötfärs, sydamerikansk bönsalsa, brytbönor, majs, ris

Tisdag

- 1 Fänkålsgröta med mifu, kalamataoliver och vitt vin, broccoli, potatismos
- 2 Kryddiga rotfruktsbiffar, fetaostyoghurt, grönsaksbulgur
- 3 Gratinerad falukorv* med bostongurka, tomatås, broccoli, potatismos
- 4 Kålpudding, lingonrårdsås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis LF GF
- 5 Krämig lax- och spenatsås, ärtor, pasta
- 6 Fransk kycklinggryta med dijonsenap och champinjoner, broccoli, potatis . LF GF
- 7 Kalvfärsbiff, ratatouille, rostad Gotlandspotatis

Onsdag

- 1 Sojabiffar, het ostsås, ärtor, rostad Gotlandspotatis
- 2 Nasi goreng (indonesiskt stekt ris med ägg och curry), ärtor
- 3 Oxbringa, pepparrotssås, ärtor/majs/morot/bönor, potatis
- 4 Lasagnette Florentine, tomatås, ärtor
- 5 Vit fisk (sejfilé), hummersås, broccoli, potatis LF GF
- 6 Kycklinginnerfilé, grönpepparsås, morot, ris . LF GF
- 7 Rostbiff med krämig potatissallad och pickles

Torsdag

- 1 Krämig höstsvampsoppa, pannkaka med tillbehör
- 2 Potatisbullar, örteso, broccoli
- 3 Krämig höstsvampsoppa, pannkaka med tillbehör
- 4 Laxqueneller, dillhollandaisesås, morot, potatismos
- 5 Småländska kroppkakor*, smält smör, lingonsylt, ärtor
- 6 Nötfärsgröta med fransk senap, broccoli, potatis . LF GF
- 7 Fiskgryta med fänkål och saffran, ärtor, ris LF GF

Fredag

- 1 Majsugnsplannkaka, sydamerikansk bönsalsa, ärtor
- 2 Marockansk gryta med grönsaker, röda bönor och linser, couscous
- 3 Vit fisk (sejfilé), kapis- och citronsås, morot, potatis LF GF
- 4 Raggmunk, stekt fläsk*, lingonsylt, brytbönor
- 5 Nötköttbullar, morot, stuvade makaroner
- 6 Burgundisk köttgryta med bacon* och champinjoner, broccoli, potatismos . LF GF
- 7 Kycklinginnerfilé, rökig tomatås, grönsaksris

Lördag

- 1 Vegobullar (soja), champinjonsås, broccoli, potatis- och rotfruktsgratäng
- 2 Raggmunk, gremolatakeso, ärtor
- 3 Lammfärsbiff, timjangrårdsås, broccoli, rostad Gotlandspotatis LF GF
- 4 Makaronilåda med kyckling, morot
- 5 Vit fisk (kummelfilé), ostsås med dill, morot, potatis
- 6 Skogsgryta med nötkött, svamp och enbär, brytbönor, ris . LF GF
- 7 Fläskköttsgryta* på indiskt vis, sojabönor, ris

Söndag

- 1 Kikärtsbiff, tomatås, majs, couscous
- 2 Vegetarisk texas chili med pulled vego (soja), gräddfil, majs, ris
- 3 Torskmedaljong, skaldjurssås med tomat och vitt vin, brytbönor, potatismos LF GF
- 4 Skinkstek*, skysås, ärtor, potatisgratäng
- 5 Fiskpudding med ansjovis, smält smör, morot, potatis
- 6 Falukorvsstubbe*, pepparrotssås, broccoli, potatis . LF GF
- 7 Kycklinginnerfilé, krämig ädelostås, broccoli, rostad Gotlandspotatis

 LF=Laktosfri
 GF=Glutenfri
 *=Innehåller fläsk