

## Matsedel v 38

|                |             |  |
|----------------|-------------|--|
| <b>Måndag</b>  | Frukost:    | Fil och flingor, fullkornsbröd, mjukost                      |
|                | Fruktstund: | Veckans frukt  |
|                | Lunch:      | Kockens val, grönsaker                                       |
|                | Mellanmål:  | Blåbärssoppa, fullkornsbröd och leverpastej                  |
| <b>Tisdag</b>  | Frukost:    | Yoghurt, fullkornsbröd och ost, kokt ägg                     |
|                | Fruktstund: | Veckans frukt  |
|                | Lunch:      | Spenatfisk, potatis, grönsaker                               |
|                | Mellanmål:  | Yoghurt, hemgjord sylt, fullkornsbröd och messmör            |
| <b>Onsdag</b>  | Frukost:    | Fullkornsbröd med korv och gröt                              |
|                | Fruktstund: | Veckans frukt  |
|                | Lunch:      | Het kycklinggryta med tomat och bönor, couscous, grönsaker   |
|                | Mellanmål:  | Fil mixad med hallon, banan, knäckebröd                      |
| <b>Torsdag</b> | Frukost:    | Fil med müsli, fullkornsbröd, mjukost                        |
|                | Fruktstund: | Veckans frukt  |
|                | Lunch:      | Rotsakssoppa med nybakat bröd och ost, mjölk                 |
|                | Mellanmål:  | Mellanmjölk, pizzabröd                                       |
| <b>Fredag</b>  | Frukost:    | Yoghurt, fullkornsbröd och skinka                            |
|                | Fruktstund: | Veckans frukt  |
|                | Lunch:      | Köttfärs bulgurpanna med broccoli, ajvarsås grönsaker, mjölk |
|                | Mellanmål:  | Nyponsoppa, fullkornsbröd och färskost                       |

**Till lunchen varje dag serveras det alltid en rotsak eller kål i någon form plus annan grönsak**

**Menyerna finns även på hemsidan i pdf fil format att ladda ner**