

# Bas matsedel Matlaget 2023

## Vecka 1

### Måndag

Lunch Normal1

Chili con carne Ris Minimorot A-kost

Lunch Normal2

Kycklingspett Ris Kall sås Minimorot Normal

Middag Normal1

Biff Lindström Potatis Brunsås Ärtor/morötter Normal

Middag Normal2

Fiskgratäng med räkor och dill Potatis Ärtor/morötter Normal

### Tisdag

Lunch Normal1

Isterband Stuvad potatis Romanescoblandning A-kost

Lunch Normal2

Ugnspannkaka Romanescoblandning A-kost

Middag Normal1

Köttsoffa med klimp A-kost

Middag Normal2

Strömmingslåda Slottsgrönsaker Normal

### Onsdag

Lunch Normal1

Biff stroganoff Ris Broccoli och gul morot Normal

Lunch Normal2

Köttbullar Potatis Brunsås Broccoli och gul morot Normal

Middag Normal1

Sjömanskorv Sommarblandning Normal

Middag Normal2

Levergryta Potatis Sommarblandning A-kost

### Torsdag

Lunch Normal1

Pytt i panna Rödbetor A-kost

Lunch Normal2

Stekt fisk Potatis Gräddfilssås Sallad Normal

Middag Normal1

Ärtsoppa KRAV-Pannkaka A-kost

Middag Normal2

Köttgryta med smak av ingefära Basmatiris Bukettgrönsak Normal

### Fredag

Lunch Normal1

Laxfärsmedaljonger Potatis Remouladsås Sallad Normal

Lunch Normal2

Skinksås Pasta Sallad Normal

Middag Normal1

Kyckling Marengo Ris Slottsgrönsaker Normal

Middag Normal2

Bondsoppa med fläskkött och curry A-kost

### Lördag

Lunch Normal1

Fiskbullar Potatis Persiljesås Sallad A-kost

Lunch Normal2

Kassler Rotsaksgratäng Sallad A-kost

Middag Normal1

Fyllt lunchkorv Potatismos Minimorot A-kost

Middag Normal2

Kokt fisk Potatis Kaviarsås Minimorot Normal

### Söndag

Lunch Normal1

Laxpudding Skirat smör Ärtor A-kost

Lunch Normal2

Krögarbiff Potatis Svampsås Ärtor Normal

Middag Normal1

Dillkött på kyckling Potatis Morotsmix Normal

Middag Normal2

Fläskkarré Potatis Gräddsås Morotsmix Normal

# Bas matsedel Matlaget 2023

## Vecka 2

### Måndag

Lunch Normal1

Stekt korv Potatis Blomkålsstuvning Normal

Lunch Normal2

Gulaschgryta Kokt potatis Sommarblandning

Middag Normal1

Fläsk- och löksås Potatis Ärtor Normal

Middag Normal2

Panerad sej Potatis Gräddfilssås Ärtor A-kost

### Tisdag

Lunch Normal1

Raggmunk Stekt fläsk Romanescoblandning A-kost

Lunch Normal2

Kokt fisk Potatis Äggsås Romanescoblandning Normal

Middag Normal1

Köttkorv Rotmos Sallad Normal

Middag Normal2

Köttfärspaj Sallad A-kost

### Onsdag

Lunch Normal1

Fläskgryta med lingonsås Potatis Sommarblandning Normal

Lunch Normal2

Ekologiskt panerad torsk Potatis Kall sås Sommarblandning Norm

Middag Normal1

Krögarkorv Ris Skivad morot A-kost

Middag Normal2

Stekt strömming Potatisemos Skivad morot

### Torsdag

Lunch Normal1

Stekt lax Potatis Gräddfilssås Amerikansk grönsaksblandning Normal

Lunch Normal2

Pastasås med kyckling Pasta Amerikansk grönsaksblandning

Middag Normal1

Ärtsoppa KRAV-Pannkaka A-kost

Middag Normal2

Nötköttgryta Potatis Slottsgrönsaker Normal

### Fredag

Lunch Normal1

Sjömansbiff Rödbetor Normal

Lunch Normal2

Husmansjärpar Potatis Brunsås Broccoli och gul morot

Middag Normal1

Het köttfärssoppa GFMF

Middag Normal2

Bruna bönor Fläsk Romanescoblandning A-kost

### Lördag

Lunch Normal1

Smörkokt sej med tomat och purjo potatis Sallad

Lunch Normal2

Rostbiff Potatisgratäng Sallad Normal

Middag Normal1

Gulaschsoppa A-kost

Middag Normal2

Skinkstek Potatis Brunsås Morotsmix A-kost

### Söndag

Lunch Normal1

Bondomelett Bukettgrönsak A-kost

Lunch Normal2

Fjällpanna Potatis Bukettgrönsaker A-kost

Middag Normal1

Lax i krämig sås Potatis Slottsgrönsaker A-kost

Middag Normal2

Moussaka Slottsgrönsaker A-kost

# Bas matsedel Matlaget 2023

## Vecka 3

### Måndag

Lunch Normal1

Fisk med hummersås Potatis Amerikansk grönsaksblandning Nor

Lunch Normal2

Palt Stekt tärnat fläsk A-kost

Middag Normal1

Pannbiff Potatis Brunsås Ärtor/morötter Normal

Middag Normal2

Panerad Fiskett Potatis Remouladsås Ärtor/morötter Normal

### Tisdag

Lunch Normal1

Kycklinggratäng Potatis Sommarblandning Normal

Lunch Normal2

Fisk med vitlök och örter Potatis Sommarblandning Normal

Middag Normal1

Korvsoppa A-kost

Middag Normal2

Kåldolmar Potatis Brunsås Romanescoblandning Normal

### Onsdag

Lunch Normal1

Stekt korv Potatis Morotsstuvning Normal

Lunch Normal2

Fiskbullar Potatis Dillsås Broccoli och gul morot A-kost

Middag Normal1

Leverbiff Potatis Brunsås Bukettgrönsaker Normal

Middag Normal2

Viltskavsgryta Laktosfri Potatismos Bukettgrönsaker

### Torsdag

Lunch Normal1

Blodpudding Stekt bacon Sallad Normal

Lunch Normal2

Pepparrotskött Potatis Sallad Normal

Middag Normal1

Ärtsoppa KRAV-Pannkaka A-kost

Middag Normal2

Laxpytt Aioli Sommarblandning A-kost

### Fredag

Lunch Normal1

Laxpastasås LF Pasta Broccoli och gul morot Normal

Lunch Normal2

Korv Stroganoff Ris Broccoli och gul morot Normal

Middag Normal1

Inlagd sill Potatis Gräddfilsås Sallad Normal

Middag Normal2

Nikkaluoktasoppa A-kost

### Lördag

Lunch Normal1

Stekt sill Potatis Löksås Sallad Normal

Lunch Normal2

Kalops Potatis Sallad A-kost

Middag Normal1

Kokoskassler Ris Bukettgrönsaker Normal

Middag Normal2

Köttfärslimpa Potatis Brunsås Bukettgrönsaker Normal

### Söndag

Lunch Normal1

Kroppkakor Smör A-kost

Lunch Normal2

Kyckling i form Ris Romanescoblandning Normal

Middag Normal1

Stekt lax Potatis Gräddfilsås Morotsmix

Middag Normal2

Fläskkarré Potatis Gräddsås Morotsmix A-kost

# Bas matsedel Matlaget 2023

## Vecka 4

### Måndag

Lunch Normal1

Fisk på rotsaksbädd Potatis Romanescoblandning Normal

Lunch Normal2

Köttfärssås Pasta Romanescoblandning A-kost

Middag Normal1

Fläskköttsgryta Potatis Skivade morötter Normal

Middag Normal2

Pölsa Potatis Rödbetor A-kost

### Tisdag

Lunch Normal1

Kyckling i currysås Potatis Sallad Normal

Lunch Normal2

Potatisbullar Skinka Sallad A-kost

Middag Normal1

Remouladfisk med curry Potatis Romanesco Normal

Middag Normal2

Ost- och skinkpaj Romanescoblandning A-kost

### Onsdag

Lunch Normal1

Viltgryta Potatis Bukettgrönsaker Normal

Lunch Normal2

Pastasås med lax och räkor Pasta Bukettgrönsaker Normal

Middag Normal1

Fiskpudding Skirat smör Slottsgrönsaker A-kost

Middag Normal2

Gulasch Potatis Slottsgrönsaker A-kost

### Torsdag

Lunch Normal1

Skinkfrestelse Romanescoblandning A-kost

Lunch Normal2

Prinskorv Potatis Senapssås Romanescoblandning

Middag Normal1

Ärtsoppa KRAV-Pannkaka A-kost

Middag Normal2

Vin- och timjansmakande kycklinggryta Ris Ärtor/morötter A-kost

### Fredag

Lunch Normal1

Fiskgratäng med salsatäcke Potatis Broccoli och gul morot

Lunch Normal2

Apelsinkyckling Basmatiris Broccoli och gul morot Normal

Middag Normal1

Fisksoppa med tomat och dill A-kost

Middag Normal2

Bruna bönor Fläsk Romanescoblandning A-kost

### Lördag

Lunch Normal1

Kalvsylta Potatis Rödbetssallad Normal

Lunch Normal2

Fransk kycklinggryta Ris Sallad Normal

Middag Normal1

Laxsoppa A-kost

Middag Normal2

Skinkstek Potatis Brunsås Slottsgrönsaker A-kost

### Söndag

Lunch Normal1

Pastagrätäng med tonfisk och oliver Ärtor A-kost

Lunch Normal2

Fläsklägg Rotmos Ärtor Normal

Middag Normal1

Vildmarkspytt Broccoli och gul morot A-kost

Middag Normal2

Kålpudding Potatis Brunsås Broccoli och gul morot Normal