



## Våren 2012

### Vecka 2 9-15/1

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Köttfärssås, spagetti <b>Alt2</b> Laxpudding <b>Alt 3</b> Spagettisås med quorn, spagetti
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Korv Stroganoff, ris/ matkorn <b>Alt2</b> Rimmad oxbringa, rotmos <b>Alt 3</b> Grönsaksgröta, ris/matkorn
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Fiskpudding, smörsås, potatis <b>Alt2</b> Kalops, potatis <b>Alt 3</b> Grönsaksgratäng
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Chicken Nugget, sötsur sås, ris <b>Alt2</b> Lins- och grönsakssoppa <b>Alt 3</b> Grönsaksbiff, sötsur sås, ris
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Köttfärslimpa, sås, potatis <b>Alt2</b> Stekt fisk, sås, potatis <b>Alt 3</b> Ugnslåda



**Vecka 3      16-22/1**

Måndag

***Lunch***

**Alt1** Färsbiff med salsa, pasta

**Alt2** Fiskbullar i dillsås, potatis

**Alt 3** Grönsaksbiff med salsa, pasta

Tisdag

***Lunch***

**Alt1** Ugnstekt falukorv, potatismos

**Alt2** Vinbärsmarinerad nötköttgryta, ris/potatis

**Alt 3** Vegetarisk korv, potatismos

Onsdag

***Lunch***

**Alt1** Fisksoppa, bröd

**Alt2** Grekisk färsbiff, sås, potatis

**Alt 3** Böngryta, bulgur

Torsdag

***Lunch***

**Alt1** Tacogratäng,

**Alt2** Högsbosoppa

**Alt 3** Potatis- och rotfruktsgratäng

Fredag

***Lunch***

**Alt1** Kockt höns, currysås, ris

**Alt2** Korvgryta, potatis

**Alt 3** Quornfilé, currysås, ris



**Vecka 4      23-29/1**

Måndag      **Lunch**  
**Alt1** Nötköttgryta, potatis/bulgurblandning  
**Alt2** Kassler, rotfruktsgratäng  
**Alt3** Grönsaksgryta, potatis/bulgurblandning

Tisdag      **Lunch**  
**Alt1** Skinksås, pasta  
**Alt2** Fiskgratäng, potatismos  
**Alt3** Veg färssås, pasta

Onsdag      **Lunch**  
**Alt1** Potatisbullar/blodpudding  
**Alt2** Biff Stroganoff, ris/potatis  
**Alt3** Quornbitar i grönsakssås, ris/potatis

Torsdag      **Lunch**  
**Alt1** Kycklinggratäng med pasta  
**Alt2** Ärtsoppa med fläsk, ostsmörgås  
**Alt 3** Pastagrätäng

Fredag      **Lunch**  
**Alt1** Kryddig korvgryta, pasta  
**Alt2** Hönsfrikassé, potatis  
**Alt 3** Kryddig grönsaksgryta, pasta



**Vecka 5      30/1-5/2**

Måndag      **Lunch**  
**Alt1** Nötköttbullar, sås, potatis  
**Alt2** Levergryta med bacon, potatis  
**Alt 3** Falafel, sås, potatis

Tisdag      **Lunch**  
**Alt1** Fiskgratäng, potatis  
**Alt2** Ugnstekt falukorv, potatismos  
**Alt 3** Grönsaksgratäng, potatis

Onsdag      **Lunch**  
**Alt1** Nasi Goreng  
**Alt2** Stekt fisk, kall sås, potatis  
**Alt 3** Couscous Pytt

Torsdag      **Lunch**  
**Alt1** Baconlåda med potatis  
**Alt2** Kött –och grönsakssoppa  
**Alt 3** Potatislåda

Fredag      **Lunch**  
**Alt1** Biffwok med nudlar  
**Alt2** Schweizare, sås, potatis  
**Alt 3** Grönsakswok med nudlar



**Vecka 6      6-12/2**

Måndag

***Lunch***

**Alt1** Pannkakor med sylt

**Alt2** Pepparrotskött i sås, potatis

**Alt 3** Bulgurpytt

Tisdag

***Lunch***

**Alt1** Fiskburgare, bröd, potatismos, dressing

**Alt2** Stekt korv, stuvad vitkål, potatis

**Alt 3** Veg burgare, bröd, potatismos, dressing

Onsdag

***Lunch***

**Alt1** Indisk kycklinggryta, ris/matkorn

**Alt2** Fläsklägg, rotmos

**Alt 3** Qyorngröda, ris/matkorn

Torsdag

***Lunch***

**Alt1** Kebabgryta, ris

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

**Alt 3** Pastagrätäng

Fredag

***Lunch***

**Alt1** Kebabbiff, youghurtsås, pasta

**Alt2** Fiskgrätäng, potatismos

**Alt 3** Linsgryta, potatis



**Vecka 7      13-19/2**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Korvbuffé, potatismos

**Alt2** Dillkött, potatis

**Alt 3** Veg korvbuffé, potatismos

Tisdag

**Lunch**

Alla Hjärtans  
Dag!

**Alt1** Rotfruktssoppa med miniköttbullar

**Alt2** Ugnstekt fisk, remouladsås, potatis

**Alt 3** Rotfruktssoppa

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Risgrynsgröt

**Alt2** Korvgryta med bacon, potatis/ris

**Alt 3** trädgårdsmästargryta, ris

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Vad huset har att erbjuda!

**Alt2** Prickig ostsoppa

**Alt 3** Vad huset har att erbjuda!

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Dragonkyckling, pasta

**Alt2** Vinbärsmarinerad nötköttgryta, potatis

**Alt 3** Ost- och grönsakssås, pasta



## LYSEKILS KOMMUN

### Vecka 8 20-26/2

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Färsbiff, sås, potatis

**Alt2** Laxbullar i sås, potatis

**Alt 3** Veg biff, sås, potatis

Tisdag

**Lunch**

*Fettisdagen!*

**Alt1** Korv, potatismos

**Alt2** Dillköttsgryta (nötkött), potatis

**Alt 3** Veg Korv, potatismos

*Dessert Semla*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Kokt höns, currysås, ris

**Alt2** Biff Lindström i panna, sås, potatis

**Alt 3** Quornfile, currysås, ris

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Köttbullar, sås, potatis

**Alt2** Lins- och grönsakssoppa

**Alt 3** Veg biffar, sås, potatis

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Pastasås med tonfisk, pasta

**Alt2** Stekt fläsk, bruna bönor, potatis

**Alt 3** Pastasås , pasta

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### Vecka 9 27/2-4/3

Måndag **Lunch**  
**Alt1** Pannbiff med lök, sås, potatis  
**Alt2** Biff Stroganoff, ris, varm grönsak  
**Alt 3** Veg biff med stekt lök, sås, potatis

Tisdag **Lunch**  
**Alt1** Fiskgratäng, potatis  
**Alt2** Ugnstekt falukorv, potatismos  
**Alt 3** Grönsaksomelette

Onsdag **Lunch**  
**Alt1** Kycklinggryta, ris  
**Alt2** Kokt fisk, äggsås, potatis  
**Alt 3** Ost- och broccoligryta, ris

Torsdag **Lunch**  
**Alt1** Korvfrestelse  
**Alt2** Kött- o grönsakssoppa  
**Alt 3** Grönsak- och potatisgratäng

Fredag **Lunch**  
**Alt1** Skinksås, pasta  
**Alt2** Oxjärpar, sås, potatis  
**Alt 3** Grönsakssås, pasta



**Vecka 10 5-11/3**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Pytt i panna

**Alt2** Fiskbullar i dillsås, potatis

**Alt 3** Bulgurpytt

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Lasagne

**Alt2** Burgundisk köttgryta, potatis

**Alt 3** Lasagne Verona

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Fiskpudding, smörsås, potatis

**Alt2** Köttfärssås, potatis/pasta

**Alt 3** Rotfruktslåda

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Nötköttbullar, sås, potatis

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

**Alt 3** Falafelbullar, sås, potatis

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Kycklingwook med nudlar

**Alt2** Frukostkorv med tomatsås, potatismos

**Alt 3** Grönsakswook med nudlar



**Vecka 11 12-18/3**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Korv Stroganoff, ris <b>Alt2</b> Stekt strömming, potatismos <b>Alt 3</b> Veg stroganoff, ris
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Gulaschsoppa <b>Alt2</b> Kycklinggryta, potatis <b>Alt 3</b> Veg gryta, potatis
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Stekt fisk, kall sås, potatis <b>Alt2</b> Köttkorv, rotmos <b>Alt 3</b> Ugnstekta grönsaker, kall sås, potatis
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Chicken Nugget, sötsur sås, ris <b>Alt2</b> Fisksoppa <b>Alt 3</b> Veg Nugget, sötsur sås, ris
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Skinksås, pasta <b>Alt2</b> Färs i panna , sås, potatis <b>Alt 3</b> Grönsakssås, pasta



**Vecka 12 19-25/3**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Kalops, potatis

**Alt2** Schweizare, sås, potatis

**Alt 3** Böngryta, potatis

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Pizza

**Alt2** Nötköttsgryta, potatis

**Alt 3** Veg pizza

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Indisk kycklinggryta, ris

**Alt2** Stekt fisk, kall sås, potatis

**Alt 3** Veg gryta med indisk touch, ris

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Skinkgratäng

**Alt2** Ängamatssoppa

**Alt 3** Vegetarisk gratäng

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Fiskburgare med bröd, potatismos, dressing

**Alt2** Pikant korvgryta, ris/potatis

**Alt 3** Grönsaksbiff med bröd, potatismos, dressing



**Vecka 13 26/3-1/4**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Pytt i panna <b>Alt2</b> Stekt falukrov, stuvade morötter, potatis <b>Alt 3</b> Cuos cuospytt
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Dragonkyckling, pasta <b>Alt2</b> Fisk Bordelaise, potatismos <b>Alt 3</b> Ost –och grönsakssås, pasta
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Potatisbullar, blodpudding <b>Alt2</b> Kålpudding, sås, potatis <b>Alt 3</b> Broccoligratäng
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Thaingryta med kyckling, potatis/ris <b>Alt2</b> Fisksoppa <b>Alt 3</b> Vegetarisk thaingryta, potatis/ris
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Köttfärssås, spagetti <b>Alt2</b> Köttkorv, rotmos <b>Alt3</b> Spagettisås, spagetti



**Vecka 14 2-8/4**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Ugnspannkaka <b>Alt2</b> Korvgryta, ris/potatis <b>Alt3</b> Risgratäng
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Ost och skinksås, pasta <b>Alt2</b> Laxbullar Florentine, potatis <b>Alt 3</b> Falafelbullar, pasta
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Påsklunch <b>Alt2</b> Kassler, rotfruktsgratäng <b>Alt 3</b> Påsklunch
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Vad huset har att erbjuda <b>Alt2</b> Potatis- och purjolökssoppa <b>Alt 3</b> Vad huset har att erbjuda
Fredag	<b>Långfredag</b>



**Vecka 15 9-15/4**

Måndag **Annandag Påsk**

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Lasagne

**Alt2** Kokt höns, currysås, potatis

**Alt 3** Veg Lasagne

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Pizzadoftande falukorv, potatismos

**Alt2** Fiskpudding, smörsky, potatis

**Alt 3** Veg korv, potatismos

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Pytt i panna

**Alt2** Rotfruktssoppa med miniköttbullar

**Alt 3** Veg pytt i panna

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, kall sås, potatis

**Alt2** Kåldolmar, sås, potatis

**Alt 3** Grönsakspytt



**Vecka 16 16-22/4**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Chili con carne, ris

**Alt2** Kassler, svampsås, potatis

**Alt 3** Potatislåda

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, gräddfilssås, potatis

**Alt2** Sjömanslåda

**Alt 3** Broccolibiff, gräddfilssås, potatis

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Hamburgare med bröd, dressing, potatismos

**Alt2** Dillköttsgryta, potatis

**Alt 3** Veg burgare med bröd, dressing, potatismos

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Kebabgryta, ris

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

**Alt 3** Grönsaksgryta, ris

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Frukostkorv, potatismos

**Alt2** Köttfärs i panna, gräddsås, potatis

**Alt 3** Veg korv, potatismos



**Vecka 17**    **22/4-29/4**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Chicken nuggets, sötsur sås, ris <b>Alt2</b> Kalops, potatis <b>Alt 3</b> Veg nuggets, sötsur sås, ris
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Pytt i panna <b>Alt2</b> Korv Stroganoff, ris/potatis <b>Alt 3</b> Cous couspytt
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Fiskbullar i dill sås, potati <b>Alt2</b> Stekt fläsk, bruna bönor, potatis <b>Alt 3</b> Vegebiter i sås, potatis
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Köttfärssås, spagetti <b>Alt2</b> Redd vårprimörssoppa, frikadeller <b>Alt 3</b> Spagettisås, spagetti
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Pastasallad, dressing <b>Alt2</b> Fiskgratäng Bonjuor, potatis <b>Alt3</b> Pastasallad med ost –och oliver, dressing



**Vecka 18 30/4-6/5**

Måndag **Valborgsmässoafton**

Tisdag **1:a Maj**

Onsdag **Lunch**  
**Alt1** Färsbiff, salsa, pasta  
**Alt2** Fiskgryta, potatis  
**Alt 3** Veg biff, salsa, pasta

Torsdag **Lunch**  
**Alt1** Nasi Goreng  
**Alt2** Nikoluktasoppa (med vitkål och färs)  
**Alt 3** Cous Couspytt

Fredag **Lunch**  
**Alt1** Korvgryta, ris  
**Alt2** Ugnsfärs, sås, potatis  
**Alt 3** Veg gryta, ris



**Vecka 19 7-13/5**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Stekt fläsk, löksås, potatis <b>Alt2</b> Burgundisk köttgryta, potatis <b>Alt 3</b> Grönsakspytt
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Lasagne <b>Alt2</b> Korv- och ostsås, ris/potatis <b>Alt 3</b> Grönsakslåda med ostsås
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Stekt fisk, kall sås, potatismos <b>Alt2</b> Färsbiff <b>Alt 3</b> Grönsakssticks, potatissallad
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Kycklingklubba, potatissallad <b>Alt2</b> Broccoli –och blomkålssoppa <b>Alt3</b> Grönsaksstick, potatissallad
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Ost –och skinkpaj <b>Alt2</b> Chili con Carne, potatis/ris <b>Alt3</b> Ostpaj, råkost



**Vecka 20 14-20/5**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Köttbullar, sås, potatis

**Alt2** Stekt fisk, kall sås, potatis

**Alt 3** Veg bullar, sås, potatis

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Korv med bröd, potatismos

**Alt2** Nötköttsgryta med creme fraiche, potatis

**Alt 3** Veg korv med bröd, potatismos

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Fisknuggets, kall sås, potatis

**Alt2** Kålpudding, sås, potatis

**Alt 3** Veg nuggets, kall sås, potatis

Torsdag

**Kristi Himmelfärsdag**

*Kristi*

*Himmel-*

Freitag

**Lunch**

Köttgryta med rödvin, potatis, varm grönsak,



**Vecka 21 21-27/5**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Kebabgryta, ris

**Alt2** Stekt strömming, potatismos

**Alt 3** Grönsaksgröta, ris

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Fiskburgare, bröd, potatismos, dressing

**Alt2** Ugnsfärs, sås, potatis

**Alt 3** Veg burgare, bröd, potatismos, dressing

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Tacobuffé

**Alt2** Falukorv, potatismos

**Alt 3** Veg Tacobuffé

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Dragonkyckling, pasta

**Alt2** Potatis- och purjolökssoppa med baconkross

**Alt 3** Dragongryta med grönsaker, pasta

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Korv Stroganoff, ris

**Alt2** Kokt höns med currysås, potatis

**Alt 3** Stroganoff med vegebitar, ris



**Vecka 22 28/5-3/6**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Stekt fisk, kall sås, potatis <b>Alt2</b> Fläskköttsgryta, ris/potatis <b>Alt 3</b> Grönsaksbiff, kall sås, potatis
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Chichen Nuggets, sörsur sås, ris <b>Alt2</b> Fiskpudding, smörsås, potatis <b>Alt 3</b> Veg Nuggets, sörsur sås, ris
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Tacogratäng <b>Alt2</b> Pannbiff med lök, sås, potatis <b>Alt 3</b> Veg Tacogratäng
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Biffwok med nudlar <b>Alt2</b> Spenatsoppa med ägghalvor <b>Alt 3</b> Veg wok med nudlar
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Vad huset har att erbjuda <b>Alt2</b> Kalkongryta, potatis/ris <b>Alt 3</b> Vad huset har att erbjuda



**Vecka 23 4-10/6**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Fiskbullar, dillsås, potatis <b>Alt2</b> Köttbullar, sås, potatis <b>Alt 3</b> Böngryta, potatis
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Kycklingsallad, dressing <b>Alt2</b> Biff Stroganoff, ris/potatis <b>Alt 3</b> Veg sallad
Onsdag	<b>Sveriges Nationaldag</b>
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt 1</b> Ugnstekt falukorv, potatismos <b>Alt2</b> Sommarprimörsoppa <b>Alt 3</b> Veg korv, potatismos
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Köttfärssås, spagetti <b>Alt2</b> Portergröda, potatis <b>Alt 3</b> Spagettisås, spagetti



**Vecka 24 11/6-17/6**

- Måndag **Lunch**  
**Alt1** Vårullar  
**Alt2** Kycklinggryta, ris/potatis  
**Alt 3** Veg Vårullar, potatis
- Tisdag **Lunch**  
**Alt1** Kycklingnöt-biff, sås, potatis,  
**Alt2** Fläskköttsgryta, ris/potatis  
**Alt 3** Veg biff, sås, potatis
- Onsdag **Lunch**  
**Alt1** Vad huset har att erbjuda  
**Alt2** Stekt fisk, kall sås, potatis  
**Alt 3** Vad huset har att erbjuda  
*Dessert Glasstrut*
- Torsdag **Lunch**  
**Alt1** Lasagne, råkost  
**Alt2** Ärtsoppa med fläsk  
**Alt 3** Veg lasagne
- Fredag **Lunch**  
**Alt1** Kebab, pitabröd med tillbehör  
**Alt2** Kåldolmar, sås, potatis  
**Alt 3** Veg bitar, pitabröd med tillbehör



**Vecka 25      18-24/6**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Lasagne

**Alt2** Hönsfrikassé, ris/potatis

**Alt 3** Veg Lasagne

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Korv Stroganoff, ris

**Alt2** Lax med dillstuvad potatis

**Alt 3** Selleristicksgratäng, ris

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, remouladsås, potatis

**Alt2** Ugnsfärs ala Lindström, sås, potatis

**Alt 3** Grönsaksbiff, remouladsås, potatis

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Kycklingsallad, rhode islandssås

**Alt2** Prickig ostsoppa med kassler

**Alt 3** Feta- olivsallad, rhode islandssås

Fredag

**Midsommarafton**



**Vecka 26 25/6-1/7**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Färsbiff, salsa, pasta <b>Alt2</b> Fiskbullar i dillsås, potatis <b>Alt 3</b> Grönsaksbiff, salsa, pasta
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Korv med bröd, potatismos <b>Alt2</b> Vinbärsmarinerad köttgryta, potatis <b>Alt 3</b> Veg korv med bröd, potatismos
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Fiskgryta, ris <b>Alt2</b> Grekisk färsbiffar, sås, potatis <b>Alt 3</b> Böngryta, ris
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt 1</b> Tacogratäng <b>Alt2</b> Högsbosoppa <b>Alt 3</b> Tacogratäng med quornfärs
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Kockt höns, currysås, ris <b>Alt2</b> Stekt korv, stuvad vitkål, potatis <b>Alt 3</b> Grönsaksbiff, currysås, ris



**Vecka 27 2-8/7**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Kycklingklubba med ugnstekta rotfrukter

**Alt2** Kassler med ananassallad, potatis

**Alt 3** Grönsaksbiff med ugnstekta rotfrukter

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Skinksås, pasta

**Alt2** Fiskgratäng, potatis

**Alt 3** Ost- och grönsakssås, pasta

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Färsbiff, sås, potatis

**Alt2** Rostbiff, potatisgratäng

**Alt 3** Svamp- och potatislåda

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Pizza, pizzasallad

**Alt2** Spenatsoppa med ägghalvor

**Alt 3** Veg pizza, pizzasallad

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Kryddig korvgryta, ris

**Alt2** Kokt höns, citronsås, potatis

**Alt 3** Grönsaksgryta, ris



**Vecka 28 9-15/7**

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Nötköttbullar, sås, potatis <b>Alt2</b> Levergryta med bacon, ris <b>Alt 3</b> Falafel, sås, potatis
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Fiskgratäng, potatis <b>Alt2</b> Stekt fläsk. löksås, potatis <b>Alt 3</b> Potatis- och grönsaksgratäng
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Nasi Goreng <b>Alt2</b> Stekt fisk, stuvad spenat, potatis <b>Alt 3</b> Cous couspytt
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt 1</b> Pastagrätäng med kyckling <b>Alt2</b> Köttfärs- och potatissoppa <b>Alt 3</b> Ost- och olivpastagrätäng
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Tacos med tillbehör <b>Alt2</b> Schweizare, sås, potatis <b>Alt 3</b> Veg tacos med tillbehör



**Vecka 29 16-22/7**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Tikka Masala (kycklingrätt), ris

**Alt2** Pepparrottsköttsgryta, potatis

**Alt 3** Tikka Masal m quornbitar, ris

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Skinksås, pasta

**Alt2** Fiskgratäng, potatis

**Alt 3** Veg pastasås, pasta

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Korv Stroganoff, ris

**Alt2** Kalkon, potatissallad

**Alt 3** Veg Stroganoff, ris

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Köttgryta, ris/potatis

**Alt2** Sommarprimörsoppa med frikadeller

**Alt 3** Veg gryta, ris/potatis

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Fiskgratäng, potatis

**Alt2** Ugnstekta falukorv, potatismos

**Alt 3** Grönsaksgratäng, potatis



**Vecka 30 23-29/7**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Köttfärssås, spagetti

**Alt2** Fransk nötköttsgryta, potatis

**Alt 3** Spagettisås, spagetti

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, gräddfilssås, potatis

**Alt2** Sommarkorv, potatis

**Alt 3** Stekt grönsakssticks, gräddfilssås, potatis

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Dragonkyckling, pasta

**Alt2** Ugnstekt fisk, potatismos

**Alt 3** Ost- och grönsaksgryta, pasta

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Pannbiff med lök, sås, potatis

**Alt2** Kött- och grönsakssoppa

**Alt 3** Veg biff med lök, sås, potatis

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Nötköttbullar, stuvade makaroner

**Alt2** Kassler, ananassallad, potatis

**Alt 3** Veg korv, stuvade makaroner



**Vecka 31 30/7-5/8**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Färsbiff, sås, potatis

**Alt2** Laxbullar i hummersås, potatis

**Alt 3** Grönsaksburgare, sås, potatis

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Fiskgratäng, potatis,

**Alt2** Dillköttsgryta, potatis

**Alt 3** Grönsaksgratäng med fetaost och oliver, potatis,

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Kebabgryta, ris

**Alt2** Biff Lindsröm, sås, potatis

**Alt 3** Böngryta, ris

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Köttbullar, sås, potatis

**Alt2** Lins- och grönsakssoppa,

**Alt 3** Falafel, sås, potatis

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Kalops, potatis

**Alt2** Stekt fläsk, löksås, potatis

**Alt 3** Gryta med vegebiter, potatis



**Vecka 32 6-12/8**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Järpar, sås, potatis

**Alt2** Biff Stroganoff, ris

**Alt 3** Grönsakssticks, sås, potatis

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Fiskgratäng, potatismos

**Alt2** Fläskköttsgryta, potatis

**Alt 3** Gratinerad selleri, potatismos

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Indisk kycklinggryta, ris

**Alt2** Ugnstek falukorv, potatismos

**Alt 3** Veg gryta, ris

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Chicken nugget med sötsur sås, ris

**Alt2** Redd grönsakssoppa med frikadeller

**Alt 3** Sesamnugget med sötsur sås, ris

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Köttfärssås, pasta

**Alt2** Fläskrullader, sås, potatis

**Alt 3** Ost- och grönsakssås, pasta



**Vecka 33 13-19/8**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Vad huset har att erbjuda

**Alt2** Kokt fisk, persiljesås, potatis

**Alt 3** Vad huset har att erbjuda

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Lasagne

**Alt2** Burgundisk köttgryta, ris/potatis

**Alt 3** Veg lasagne

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, gräddfilssås, potatis

**Alt2** Köttfärssås, pasta

**Alt 3** Grönsakssticks, gräddfilssås, potatis

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Kycklingsallad, rhode islandssås

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

**Alt 3** Feta- och olivsallad, rhode islandssås

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Kebabgryta, ris

**Alt2** Frukostkorv med tomatsås, potatis

**Alt 3** Gryta på vegebitar, ris



**Vecka 34 20-26/8**

- Måndag **Lunch**  
**Alt1** Nötköttbullar, makaroner  
**Alt2** Fläskköttsgryta, potatis  
**Alt 3** Falaffel, makaroner
- Tisdag **Lunch**  
**Alt1** Stekt fisk, kall sås, potatis  
**Alt2** Kassler, potatissallad, tomat  
**Alt 3** Grönsaksbiff, kall sås, potatis
- Onsdag **Lunch**  
**Alt1** Pytt i panna  
**Alt2** Laxbullar i dillsås, potatis  
**Alt 3** Bulgurpytt
- Torsdag **Lunch**  
**Alt 1** Kycklingspett, klyftpotatis, tzatziki  
**Alt2** Blomkål- och broccolisoppa  
**Alt 3** Selleristicks, klyftpotatis, tzatziki
- Fredag **Lunch**  
**Alt1** Skinksallad, rhode islandssås, bröd  
**Alt2** Nötfärsbiff, sås, potatis  
**Alt 3** Grekisk sallad, dressing



**LYSEKILS  
KOMMUN**

## **Telefonnummer till köken:**

Skärgårdsköket:	0523-61 36 40
Stångenäshemmets kök	0523-61 37 51
Lysehemmets kök	0523-66 10 48
Skaftö Skola kök	0523-61 37 96
Lysekilshemmets kök	0523-61 34 36
Skaftö Gullvivans kök	0523-23068



**LYSEKILS  
KOMMUN**