



Våren 2012

Vecka 2 9-15/1

| | |
|---------|--|
| Måndag | <p>Lunch Alt1 Köttfärssås, spagetti, råkost Alt2 Laxpudding, varm grönsak Alt 3 Spagettisås med quorn, spagetti, råkost <i>Dessert Apelsinsoppa</i> Middag Sparrissoppa, skinksmörgås Alt: Rispytt</p> |
| Tisdag | <p>Lunch Alt1 Korv Stroganoff, ris/ matkorn, råkost Alt2 Rimmad oxbringa, rotmos Alt 3 Grönsaksgryta, ris/matkorn, råkost <i>Dessert Svart vinbärskräm</i> Middag Mannagrynspudding, saftsås, skinksmörgås Alt Makaroner, köttbullar</p> |
| Onsdag | <p>Lunch Alt1 Fiskpudding, smörsås, potatis, råkost Alt2 Kalops, potatis, varm grönsak Alt 3 Grönsaksgratäng, råkost <i>Dessert Hallonsoppa</i> Middag Kaviarfrestelse med ägghalvor, sallad, tomat Alt Skinksallad, smörgås</p> |
| Torsdag | <p>Lunch Alt1 Chicken Nugget, sötsur sås, ris, råkost Alt2 Lins- och grönsakssoppa Alt 3 Grönsaksbiff, sötsur sås, ris, råkost <i>Dessert Aprikospaj med cocos, vaniljsås</i> Middag Köttfärsgratäng med potatis, salladsgrönsaker Alt Minestrone-soppa, smörgås</p> |
| Freitag | <p>Lunch Alt1 Köttfärslimpa, sås, potatis, råkost Alt2 Stekt fisk, sås, potatis, varm grönsak Alt 3 Ugnslåda , råkost <i>Dessert Saftkräm</i> Middag Kalvsylta, rödbetssås, potatis, gurka Alt Hel special</p> |
| Lördag | <p>Lunch Kåldolmar, sås, potatis, varm grönsak, Brylépudding Middag Skinkfrestelse, råkost</p> |
| Söndag | <p>Lunch Söndagsstek, gräddsås, potatis, varm grönsak, Bärsymfoni, glass Middag Fläskpannkaka, råkost</p> |

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 3

Måndag

16-22/1

Lunch

Alt1 Färsbiff med salsa, pasta, råkost

Alt2 Fiskbullar i dillsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksbiff med salsa, pasta, råkost

Dessert Saftkräm

Middag Kesokaka, sylt, skinksmörgås, rivna morötter

Alt Ost –och skinkpaj

Tisdag

Lunch

Alt1 Ugnstekt falukorv, potatismos, råkost

Alt2 Vinbärsmarinerad nötköttgryta, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Vegetarisk korv, potatismos, råkost

Dessert Aprikossoppa

Middag Rotfruktslåda, rökt skinka, gurka, sallad

Alt Pastagrätäng

Onsdag

Lunch

Alt1 Fisksoppa, bröd

Alt2 Grekisk färsbiff, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Böngryta, bulgur, råkost

Dessert Nyponsoppa

Middag Ostsuffle', smörsky, korvsmörgås, tomat

Alt Pannkakor

Torsdag

Lunch

Alt1 Tacogratäng, råkost

Alt2 Högsbosoppa

Alt 3 Potatis- och rotfruktsgratängråkost

Dessert Päronkaka med glass

Middag Strömmingslåda, potatismos, ärtor

Alt Pytt i panna, ägghalvor

Fredag

Lunch

Alt1 Kokt höns, currysås, ris, råkost

Alt2 Korvgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Quornfilé, currysås, ris, råkost

Dessert Katrinplommonkräm

Middag Omelette med stuvning, salladsgroänsaker

Alt Hamburgare med tillbehör

Lördag

Lunch

Ugnstekt lax, hollandaisesås, potatis, broccoli, fruktsallad m grädde

Middag

Lasagne

Söndag

Lunch

Wallenbergare, potatismos, ärtor, Hallonmousse

Middag

Kycklingpanna, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 4

Måndag

23-29/1

Lunch

Alt1 Nötköttgryta, potatis/bulgurblandning, råkost

Alt2 Kassler, rotfruktsgratäng, varm grönsak

Alt3 Grönsaksgryta, potatis/bulgurblandning, råkost

Dessert Fruktsockpa

Middag Redd grönsakssoppa med frikadeller, ostsmörgås, frukt

Alt Risgratäng, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Skinksås, pasta, råkost

Alt2 Fiskgratäng, potatimos, varm grönsak

Alt3 Veg färssås, pasta, råkost

Dessert Ananaskräm

Middag Skinkomelette, broccolibuketter

Alt Kycklingsallad, bröd

Onsdag

Lunch

Alt1 Potatisbullar/blodpudding, råkost

Alt2 Biff Stroganoff, ris/potatis, varm grönsak

Alt3 Quornbitar i grönsakssås, potatis, råkost

Dessert Drottningkräm

Middag Raggmunk med baconsås, sallad, gurka

Alt Pasta med stekt falukorv, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Kycklinggratäng med pasta, råkost

Alt2 Ärtsoppa med fläsk, ostsmörgås

Alt 3 Pastagrätäng, råkost

Dessert Pannkakor, sylt

Middag Pytt i panna, stekt ägg, gurka

Alt Rotfruktssoppa, skinksmörgås

Fredag

Lunch

Alt1 Kryddig korvgryta, pasta, råkost

Alt2 Hönsfrikassé, potatis, varm grönsak

Alt 3 Kryddig grönsaksgryta, pasta, råkost

Dessert Aprikossoppa

Middag Risgrynspudding, saftsås, skinksmörgås

Alt Tacos med tillbehör

Lördag

Lunch

Stekt fisk, skagensås, potatis, ärtor, Persikoklyftor med vispad grädde

Middag

Broccoligratäng med kassler, majs

Söndag

Lunch

Stekt kotlett, gräddsås, potatis, varma grönsaker, Glass m chokladsås

Middag

Köttfärspaj

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 5

Måndag

30/1-5/2

Lunch

Alt1 Nötköttbullar, sås, potatis, råkost

Alt2 Levergryta med bacon, potatis, varm grönsak

Alt 3 Falafel, sås, potatis, råkost

Dessert Fruksoppa

Middag Äggröra med prinskorv

Alt Japansk wokpanna med nudlar, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Fiskgratäng, potatis, råkost

Alt2 Ugnstekt falukorv, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksgratäng, potatis, råkost

Dessert Svart vinbärskräm

Middag Potatisbullar/Blodpudding med bacon, gurka

Alt Mannagrynspudding, saftsås

Onsdag

Lunch

Alt1 Nasi Goreng, råkost

Alt2 Stekt fisk, kall sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Couscous Pytt, råkost

Dessert Apelsinkräm

Middag Skinkomelette med stuvad purjolök, ostsmörgås, tomat

Alt Köttfärs –och potatissoppa, bröd

Torsdag

Lunch

Alt1 Baconlåda med potatis

Alt2 Kött –och grönsakssoppa

Alt 3 Potatislåda, råkost

Dessert Falsk kalvdans, sylt

Middag Janssons frestelse, ägghalvor, sallad

Alt Fiskburgare med tillbehör

Fredag

Lunch

Alt1 Biffwok med nudlar

Alt2 Schweizare, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsakswok med nudlar, råkost

Dessert Äpple/päronsoppa

Middag Kycklinglåda med potatis, majs

Alt Räksallad med dressing, bröd

Lördag

Lunch

Fiskpudding, smörskysås, potatis, klyftade morötter, jordgubbskompott

Middag

Köttfärssås, pasta, tomat

Söndag

Lunch

Stekt kycklingfilé, gräddsås, potatis varma grönsaker, brylépudding

Middag

Svampcrepes, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 6

Måndag

6-12/2

Lunch

Alt1 Pannkakor med sylt, råkost

Alt2 Pepparrottskött i sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Bulgurpytt, råkost

Dessert Körsbärssoppa

Middag Högsbosoppa, korvsmörgås

Alt Risgrynsgröt, skinksmörgås

Tisdag

Lunch

Alt1 Fiskburgare, bröd, potatismos, dressing, råkost

Alt2 Stekt korv, stuvad vitkål, potatis, varm grönsak

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

Dessert Rabarberkräm

Middag Rotfruktsplättar, skinksås, gurka

Alt Pasta med skinksås

Onsdag

Lunch

Alt1 Indisk kycklinggryta, ris/matkorn

Alt2 Fläsklägg, rotmos, varm grönsak

Alt 3 Qyorngryta, ris/matkorn

Dessert Sommarbärskräm

Middag Omelette med svampstuvning, smörgås, tomat

Alt Kassler, ugnrostade grönsaker

Torsdag

Lunch

Alt1 Kebabgryta, ris, råkost

Alt2 Ärtsoppa med fläsk

Alt 3 Pastagrätäng, råkost

Dessert Pannkakor med sylt

Middag Fiskfärs med skaldjurssås, potatis, rivna morötter

Alt Köttbullar, potatismos

Fredag

Lunch

Alt1 Kebabbiff, youghurtsås, pasta, råkost

Alt2 Fiskgrätäng, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Linsgryta, potatis, råkost

Dessert Mangosoppa

Middag Ella´s köttfärslåda, salladsgrönsaker

Alt Pizza, sallad

Lördag

Lunch

Fyllt köttfärslimpa, gräddsås, potatis, kokt grönsak,

Pärnsufflè, vispad grädde

Middag

Fläskpannkaka, sallad, majs

Söndag

Lunch

Stekt fisk, sås, potatis, varm grönsak, Chokladpudding, grädde

Middag

Lasagne, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 7

Måndag

13-19/2

Lunch

Alt1 Korvbuffé, potatismos, råkost

Alt2 Dillkött, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg korvbuffé, potatismos, råkost

*Dessert Blåbärskrä*m

Middag Makaronilåda med rökt skinka, tomat

Alt Mannagrynspudding, saftsås

Tisdag

Alla Hjärtans

Dag!

Lunch

Alt1 Rotfruktssoppa med miniköttbullar

Alt2 Ugnstekt fisk, remouladsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Rotfruktssoppa

Dessert Hjärteplätt, sylt

Middag Köttbullar, potatismos, gurka

Alt Tonfisksallad, bröd

Onsdag

Lunch

Alt1 Risgrynsgröt

Alt2 Korvgryta med bacon, potatis/ris

Alt 3 trädgårdsmästargryta, ris, råkost

Dessert Saftkräm

Middag Potatisbullar, skinksås, majs

Alt Rispytt

Torsdag

Lunch

Alt1 Vad huset har att erbjuda!

Alt2 Prickig ostsoppa

Alt 3 Vad huset har att erbjuda!

Dessert Ugnstekta äpplen med vaniljsås

Middag Stekt fisk, sås, potatis, ärtor

Alt Äggakaka, lingon, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Dragonkyckling, pasta, råkost

Alt2 Vinbärsmarinerad nötköttgryta, potatis, varm grönsaker

Alt 3 Ost- och grönsakssås, pasta, råkost

Dessert Fruktssoppa

Middag Annorlunda korvgratäng med potatismos, sallad

Alt Tacos med tillbehör

Lördag

Lunch

Bearneisgratinerad fisk, potatismos, varm grönsak, Pannacotta, sylt

Middag

Raggmunk, bacon, råkost

Söndag

Lunch

Skinkstek, gräddsås, potatis, varm grönsak, bärsymfoni med glass

Middag

Pastagrätäng, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 8

20-26/2

Måndag

Lunch

Alt1 Färsbiff, sås, potatis, råkost

Alt2 Laxbullar i sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg biff, sås, potatis, råkost

Dessert Drottningkräm

Middag Torghandlarsoppa med miniköttbullar, (ostsmörgås)

Alt Risgrynsgröt, (skinksmörgås)

Tisdag

Lunch

Fettisdagen!

Alt1 Korv, potatismos, råkost

Alt2 Dillköttsgryta (nötkött), potatis, kokt grönsak

Alt 3 Veg Korv, potatismos, råkost

Dessert Semla

Middag Polmans låda, råkost

Alt Hamburgare, bröd, dressing, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Kokt höns, currysås, ris, råkost

Alt2 Biff Lindström i panna, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Quornfile, currysås, ris, råkost

Dessert Citrussoppa

Middag Mannagrynspudding, saftsås

Alt Pytt i panna, ägg, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Köttbullar, sås, potatis, råkost

Alt2 Lins- och grönsakssoppa

Alt 3 Veg biffar, sås, potatis, råkost

Dessert Våffla med sylt, grädde

Middag Fiskfärsbiffar, kall romsås, potatis, råkost

Alt Varmkorv, potatismos, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Pastasås med tonfisk, pasta, råkost

Alt2 Stekt fläsk, bruna bönor, potatis, varm grönsak

Alt 3 Pastasås , pasta, råkost

Dessert Glass

Middag Kött- och potatisgratäng, potatis, råkost

Alt Kycklingsallad, kall sås, bröd

Lördag

Lunch

Fiskgratäng, potatismos, varma grönsaker, fruktsallad

Middag

Potatis- och rotfruktsgratäng, rökt skinka, råkost

Söndag

Lunch

Portergryta, kokt potatis, varm grönsak, mousse

Middag

Rökt makrill, dillstuvad potatis, råkost

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, råkost

Alt2 Biff Stroganoff, ris, varm grönsak, varm grönsak

Alt 3 Veg biff med stekt lök, sås, potatis, råkost

Dessert Jordgubbskräm

Middag Ost- och broccolisoppa, (skinksmörgås)

Alt Stekt grillkorv, kokta makaroner, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Fiskgratäng, potatis, råkost

Alt2 Ugnstekt falukorv, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksomelette, råkost

Dessert Fruktsockpa

Middag Risgrynspudding, saftsås

Alt Potatisbullar/blodpudding, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Kycklinggryta, ris, råkost

Alt2 Kokt fisk, äggsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Ost- och broccoligryta, ris, råkost

Dessert Apelsinsoppa

Middag Kalvsylta, rödbetssås, potatis, råkost

Alt Pannkakor, sylt, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Korvfrestelse, råkost

Alt2 Kött- o grönsakssoppa

Alt 3 Grönsak- och potatisgratäng, råkost

Dessert Äpplepaj med vaniljsås

Middag Kaviarlåda med potatis, ägghalvor, gurka

Alt Chicken nuggets, sötsur sås, ris, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Skinksås, pasta, råkost

Alt2 Oxjärpar, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsakssås, pasta, råkost

Dessert Katrinplommonkräm

Middag Skink – och kesolåda, tomat

Alt Kebab med tillbehör

Lördag

Lunch

Laxpudding, smörskysås, varm grönsak, Brylépudding

Middag

Lasagne, råkost

Söndag

Lunch

Wallenbergare, potatismos, kokta ärtor, glass, Kallskål

Middag

Krämig potatissoppa, (skinksmörgås)

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 10

5-11/3

Måndag

Lunch

Alt1 Pytt i panna, råkost

Alt2 Fiskbullar i dillsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Bulgurpytt, råkost

*Dessert Blåbärskrä*m

Middag Kesokaka, (skinksmörgås), råkost

Alt Korvfrestelse, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Lasagne, råkost

Alt2 Burgundisk köttgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Lasagne Verona, råkost

Dessert Fruksoppa

Middag Rotfruktslåda, rökt kalkon, råkost

Alt Crepes med fyllning, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Fiskpudding, smörsås, potatis, råkost

Alt2 Köttfärssås, potatis/pasta, varm grönsak

Alt 3 Rotfruktslåda, råkost

Dessert Saftkräm

Middag Ostsufflé, svampsås, råkost

Alt Hamburgare, bröd, dressing, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Nötköttbullar, sås, potatis, råkost

Alt2 Ärtsoppa med fläsk

Alt 3 Falafelbullar, sås, potatis, råkost

Dessert pannkakor med sylt

Middag Annorlunda korvgratäng, potatismos

Alt Äggakaka, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Kycklingwook med nudlar, råkost

Alt2 Frukostkorv med tomatsås, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Grönsakswook med nudlar, råkost

Dessert Äpple/päronsoppa

Middag Risgrynsgröt

Alt Rostbiff, potatissallad, råkost

Lördag

Lunch

Stekt fisk, gräddstuvad spenat, potatis, tomat, persikoklyftor m grädde

Middag

Skink- och potatisgratäng, råkost

Söndag

Lunch

Söndagsstek med gräddsås, potatis, varma grönsaker, Fromage

Middag

Laxlåda med rotfrukter, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 11

12-18/3

Måndag

Lunch

Alt1 Korv Stroganoff, ris, råkost

Alt2 Stekt strömming, potatismos, varma ärtor

Alt 3 Veg stroganoff, ris, råkost

Dessert Körsbärssoppa

Middag Svampsoppa, ostkaka med sylt

Alt Ugnspannkaka, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Gulaschsoppa

Alt2 Kycklinggryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg gryta, potatis, råkost

Dessert Nyponsoppa

Middag Omelette med skinkstuvning, råkost

Alt Pastagrätäng med tonfisksås, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, kall sås, potatis, råkost

Alt2 Köttkorv, rotmos, varm grönsak

Alt 3 Ugnstekta grönsaker, kall sås, potatis, råkost

Dessert Rabarberkräm

Middag Raggmunk med baconsås, råkost

Alt Nasi Goreng, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Chicken Nugget, sötsur sås, ris, råkost

Alt2 Fisksoppa

Alt 3 Veg Nugget, sötsur sås, ris, råkost

Dessert Päronkaka med glass

Middag Pytt i Panna, stekt ägg, råkost

Alt Grillkorv, pommes frites, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Skinksås, pasta, råkost

Alt2 Färs i panna , sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsakssås, pasta, råkost

Dessert Apelsinkräm

Middag Risgrynspudding med saftsås, korv/skinksmörgås

Alt Taco med tillbehör

Lördag

Lunch

Kokt fisk med ägg- o persiljesås, potatis, varm grönsak, hallonmousse

Middag

Broccoli- och skinkgrätäng, råkost

Söndag

Lunch

Älgfärsmedaljong med svampsås, potatis, varm grönsak, glass med chokladsås

Middag

Prinskorv, potatismos råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 12

19-25/3

Måndag

Lunch

Alt1 Kalops, potatis, råkost

Alt2 Schweizare, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Böngröta, potatis, råkost

Dessert Fruktsocker

Middag Krämig potatiskompott, rökt makrill, råkost

Alt Färsbiff, salsa, pasta, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Pizza, råkost

Alt2 Nötköttsgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg pizza, råkost

Dessert Saftkräm

Middag Manngrynspudding, saftsås

Alt Kycklingsallad, kall sås, bröd

Onsdag

Lunch

Alt1 Indisk kycklinggryta, ris, råkost

Alt2 Stekt fisk, kall sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg gryta med indisk touch, ris, råkost

Dessert Katrinplommonkräm

Middag Potatisbullar/Blodpudding, bacon, råkost

Alt Pastagrätäng med skinka, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Skinkgrätäng, råkost

Alt2 Ängamatssoppa

Alt 3 veg grätäng, råkost

Dessert Aprikospaj med cocos, vaniljsås

Middag Kaviarfrestelse, ägghalvor, tomat

Alt Lasagne

Fredag

Lunch

Alt1 Fiskburgare med bröd, potatismos, dressing, råkost

Alt2 Pikant korvgryta, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksbiff med bröd, potatismos, dressing

Dessert Äpple/päronsoppa

Middag Gräddig kycklingpanna, råkost

Alt Laxpudding, råkost

Lördag

Lunch

Ugnstekt fiskfilé med varm citronsås, potatis, varm grönsak, chokladpudding

Middag

Köttfärspaj, råkost

Söndag

Lunch

Våffeldagen!

Stekt kycklingfilé, sås, potatis, varm grönsak, Våffla m syltgrädd

Middag

Crepes med fyllning

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 13

26/3-1/4

Måndag

Lunch

Alt1 Pytt i panna, råkost

Alt2 Stekt falukrov, stuvade morötter, potatis, varm grönsak

Alt 3 Cuos cuospytt

Dessert Plommonkräm

Middag Blomkålssoppa, ostkaka

Alt Tacogratäng, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Dragonkyckling, pasta, råkost

Alt2 Fisk Bordelaise, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Ost –och grönsakssås, pasta

Dessert Aprikoskräm

Middag Rotfruktsplättar med skinksås, sallad

Alt Pytt i panna, stekt ägg, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Potatisbullar, blodpudding, råkost

Alt2 Kålpudding, sås, potatis

Alt 3 Broccoligratäng, råkost

Dessert Glass

Middag Korvfrestelse, råkost

Alt Mannagrynspudding, saftsås

Torsdag

Lunch

Alt1 Thaingryta med kyckling, potatis/ris

Alt2 Fisksoppa

Alt 3 Vegetarisk thaingryta, potatis/ris

Dessert Rabarberpaj, vaniljsås

Middag Köttbullar, potatis, råkost

Alt Cous couspytt , råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Köttfärssås, spagetti

Alt2 Köttkorv, rotmos

Alt3 Spagettisås, spagetti

Dessert Fruksoppa

Middag

Ellas köttfärslåda

Alt Kycklingsallad, dressing, bröd

Lördag

Lunch

Mandelfisk, potatismos, varm grönsak, Konserverad frukt

Middag

Broccoligratäng med skinka, råkost

Söndag

Lunch

Kotlett, sås, potatis, varm grönsak, Fromage

Middag

Tunna pannkakor, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 14

2-8/4

Måndag

Lunch

Alt1 Ugnspannkaka

Alt2 Korvgryta, ris/potatis

Alt3 Risgratäng

Dessert Glass

Middag

Kesokaka, sylt, råkost

Alt Lasagne, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Ost och skinksås, pasta, råkost

Alt2 Laxbullar Florentine, potatis, varm grönsak

Alt 3 Falafelbullar, pasta, råkost

Dessert saftkräm

Middag Annorlunda korvgratäng, tomat, gurka

Alt Pastasallad, dressing, bröd

Onsdag

Lunch

Alt1 Påsklunch

Alt2 Kassler, rotfruktsgratäng, varm grönsak

Alt 3 Påsklunch

Dessert Mangosoppa

Middag Mannagrynspudding, saftsås, korvsmörgås

Alt Fiskburgare, dressing, bröd, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Vad huset har att erbjuda

Alt2 Potatis- och purjolökssoppa

Alt 3 Vad huset har att erbjuda

Dessert Ostkaka med sylt

Middag Laxpaté, kall sås, potatis, råkost

Alt Varmkorv, potatismos

Fredag

Lunch

Långfredag!

Kalkonbröst, potatisgratäng, varm grönsak

Ägglikörmousse

Middag Smörgåstårta, cider

Lördag

Lunch

Påskafton!

Påsklunch!

Påsktårta

Middag

Omelette med räkstuvning, råkost

Söndag

Lunch

Påskdagen!

Stekt laxfilé, hollandaisesås, potatis, varm grönsak

Hovdessert

Middag

Äggröra, prinskorv, köttbullar, gurka

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 15

9-15/4

Måndag

Lunch

Annandag

Fläskfilé, gräddsås, klyftpotatis, varm grönsak

Påsk!

Chokladmousse

Middag

Janssons frestelse, ägghalva, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Lasagne, råkost

Alt2 Kokt höns, currysås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg Lasagne, råkost

Dessert Nyponsoppa

Middag Risgrynspudding, saftsås

Alt Tacogratäng, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Pizzadoftande falukorv, potatismos, råkost

Alt2 Fiskpudding, smörsky, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg korv, potatismos, råkost

Dessert Blandad fruktkräm

Middag Potatis- och rotfruktsgratäng, kalkon, råkost

Alt Köttfärspaj, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Pytt i panna, råkost

Alt2 Rotfruktssoppa med miniköttbullar

Alt 3 Veg pytt i panna, råkost

Dessert Ananaspaj, glass

Middag Tonfisklåda, råkost

Alt Pastagrätäng med bacon, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, kall sås, potatis, råkost

Alt2 Kåldolmar, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsakspytt, råkost

Dessert Körsbärssoppa

Middag Laxpudding, råkost

Alt Rostbiff, potatissallad, råkost

Lördag

Lunch

Fiskgratäng med räkor, potatismos, varm grönsak, Jordgubbskompott

Middag

Polmans låda, råkost

Söndag

Lunch

Apelsinstek, gräddsås, potatis, varm grönsak, Chokladpudding

Middag

Köttfärs –och potatisgratäng, råkost



Vecka 16

16-22/4

Måndag

Lunch

Alt1 Chili con carne, ris, råkost

Alt2 Kassler, svampsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Potatislåda, råkost

Dessert Fruksoppa

Middag Sparrissoppa, skinksmörgås, frukt

Alt Korv, pasta, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, gräddfilssås, potatis, råkost

Alt2 Sjömanslåda, varm grönsak

Alt 3 Broccolibiff, gräddfilssås, potatis, råkost

Dessert Apelsinsoppa

Middag Risgrynsgröt

Alt Kebab i bröd, dressing, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Hamburgare med bröd, dressing, potatismos, råkost

Alt2 Dillköttsgryta, potatis, varm grönsak

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

Dessert Blåbärskrä

Middag Köttfärspaj, råkost

Alt Laxpudding, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Kebabgryta, ris, råkost

Alt2 Ärtsoppa med fläsk

Alt 3 Grönsaksgryta, ris, råkost

Dessert Plättar med sylt

Middag Kaviarfrestelse, ägghalvor, sallad

Alt Cous couspytt med kyckling, råkost

Freitag

Lunch

Alt1 Frukostkorv, potatismos, råkost

Alt2 Köttfärs i panna, gräddsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg korv, potatismos, råkost

Dessert Svart vinbärskrä

Middag Skink- och kesolåda, råkost

Alt Räksallad, dressing, råkost

Lördag

Lunch

Ugnstekt lax, varm citron- och dillsås, potatis, varm grönsak,

Brylépudding

Middag

Ugnspannkaka, råkost

Söndag

Lunch

Kalkongryta med ädelost, potatis, varm grönsak, Fruksallad

Middag

Rotfruktsgratäng med skinka, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 17

22/4-29/4

Måndag

Lunch

Alt1 Chicken nuggets, sötsur sås, ris, råkost

Alt2 Kalops, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg nuggets, sötsur sås, ris, råkost

Dessert Glass

Middag Mannagrynspudding, saftsås

Alt Potatisbullar/blodpudding

Tisdag

Lunch

Alt1 Pytt i panna

Alt2 Korv Stroganoff, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Cous couspytt

Dessert Rabarberkräm

Middag Äggakaka, råkost

Alt Fiskburgare, bröd, dressing

Onsdag

Lunch

Alt1 Fiskbullar i dill sås, potatis, råkost

Alt2 Stekt fläsk, bruna bönor, potatis, varm grönsak

Alt 3 Vegebiter i sås, potatis, råkost

Dessert Mangosoppa

Middag Rotfruktsplättar, skinksås, råkost

Alt Lasagne, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Köttfärssås, spagetti, råkost

Alt2 Redd vårprimörssoppa, frikadeller

Alt 3 Spagettisås, spagetti, råkost

Dessert Päronkaka med glass

Middag Ostsufflé, svampsås, råkost

Alt Nasi Goreng, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Pastasallad, dressing, råkost

Alt2 Fiskgratäng Bonjuor, potatis, varm grönsak

Alt3 Pastasallad med ost –och oliver, dressing, råkost

Dessert Rabarberkräm

Middag Skinkfrestelse

Alt Tacos med tillbehör

Lördag

Lunch

Kantarellfylld färsbiff, sås, potatis, varm grönsak, Bärsymfoni

Middag

Kött, -potatis –och palsternacksgratäng, råkost

Söndag

Lunch

Fisk med citron- och dill, potatismos, varm grönsak, chokladpudding

Middag

Kyckling –och potatislåda. Råkost



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 18

30/4-6/5

Måndag

Lunch

Valborgsmässo-
afton!

Biff Stroganoff, potatis/ris, Jordgubbskompott

Middag Laxpaté, kall romsås, potatis, råkost

Tisdag

Lunch

1:a Maj!

Nötstek, gräddsås, potatis, varm grönsak, Cheesecake

Middag Ost –och skinkpaj, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Färsbiff, salsa, pasta, råkost

Alt2 Fiskgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg biff, salsa, pasta, råkost

Dessert Saftkräm

Middag Skinkomelette, svampstuvning, råkost

Alt Pannkakor

Torsdag

Lunch

Alt1 Nasi Goreng, råkost

Alt2 Nikoluktasoppa (med vitkål och färs)

Alt 3 Cous Couspytt, råkost

Dessert Ostkaka med sylt

Middag Gräddstuvad pytt i panna, stekt ägg, råkost

Alt Kycklingsallad, dressing, råkost

Freitag

Lunch

Alt1 Korvgryta, ris, råkost

Alt2 Ugnsfärs, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg gryta, ris, råkost

Dessert Plommonkräm

Middag Mannagrynspudding, saftsås

Alt Kött –och potatisgratäng, råkost

Lördag

Lunch

Ugnstekt fisk, hollandaisesås, potatis, varm grönsak, Mousse

Middag

Broccoligratäng med kassler, råkost

Söndag

Lunch

Skinkstek, sås, potatis, varm grönsak , Glass

Middag

Raggmunk, skinksås, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



LYSEKILS KOMMUN

Vecka 19

7-13/5

Måndag

Lunch

Alt1 Stekt fläsk, löksås, potatis, råkost

Alt2 Burgundisk köttgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsakspytt, råkost

Dessert Glass

Middag Äggrör, prinskorv, råkost

Alt Hamburgare, dressing, bröd

Tisdag

Lunch

Alt1 Lasagne, råkost

Alt2 Korv- och ostsås, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsakslåda med ostsås, råkost

Dessert Apple/päronsoppa

Middag Bondomelette, smörsås, råkost

Alt Korv, pommes frites, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, kall sås, potatismos, råkost

Alt2 Färsbiff

Alt 3 Grönsakssticks, potatissallad, råkost

Dessert Rabarberpaj med vaniljsås

Middag Risgrynsgröt

Alt Pytt i panna, stekt ägg, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Kycklingklubba, potatissallad, råkost

Alt2 Broccoli –och blomkålssoppa

Alt3 Grönsaksstick, potatissallad, råkost

Dessert Rabarberpaj, vaniljsås

Middag

Rökt makrill med dillstuvad potatis, råkost

Alt Pizza, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Ost –och skinkpaj, råkost

Alt2 Chili con Carne, potatis/ris, varm grönsak

Alt3 Ostpaj, råkost

Dessert Mangosoppa

Middag

Kycklinglåda med potatis, råkost

Alt Kött, ugnstekta grönsaker, äpplesås, råkost

Lördag

Lunch

Gratinerad fisk, kokt potatis, varm grönsak

Brylépudding

Middag

Köttfärssås, pasta, råkost

Söndag

Lunch

Wallenbergare, potatismos, smörsky, varm grönsak,

Jordgubbskompott

Middag

Pannkakor, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 20

14-20/5

Måndag

Lunch

Alt1 Köttbullar, sås, potatis, råkost

Alt2 Stekt fisk, kall sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg bullar, sås, potatis, råkost

Dessert Hallonkräm

Middag Högsbosoppa, korvsmörgås

Alt Baconfrestelse, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Korv med bröd, potatismos, råkost

Alt2 Nötköttsgryta med creme fraiche, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg korv med bröd, potatismos, råkost

Dessert Mangosoppa

Middag Ellas köttfärslåda, gurka

Alt Pastasallad, dressing, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Fisknuggets, kall sås, potatis, råkost

Alt2 Kålpudding, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg nuggets, kall sås, potatis, råkost

Dessert Glass

Middag Omelette med svampstuvning, råkost

Alt Köttfärspaj

Torsdag

Lunch

Kristi

Stek, gräddsås, potatis, varm grönsak

Himmel-

Glass, hallonsås

färdsdag!

Middag

Laxpaté, romsås, potatis, råkost

Fredag

Lunch

Köttgryta med rödvin, potatis, varm grönsak, Saftkräm

Middag

Mannagrynspudding, saftsås

Alt Tacos med tillbehör

Lördag

Lunch

Ugnsfisk, skagensås, kokt potatis, varm grönsak, Chokladpudding

Middag

Fläskpannkaka, sylt, råkost

Söndag

Lunch

Viltfärsbullar, potatismos med ostsmak, varm grönsak, Fruksallad

Middag

Rotfruktsgratäng med skinka, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 21

21-27/5

Måndag

Lunch

Alt1 Kebabgryta, ris, råkost

Alt2 Stekt strömming, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksgryta, ris, råkost

Dessert Äpple/päronsoppa

Middag Pastagrätäng med kyckling, sallad, gurka

Alt Risgrynsgröt

Tisdag

Lunch

Alt1 Fiskburgare, bröd, potatismos, dressing, råkost

Alt2 Ugnsfärs, sås, potatis, varm grönsak

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

Dessert Jordgubbskräm

Middag Kaviarfrestelse, ägghalvor, råkost

Alt Crepes

Onsdag

Lunch

Alt1 Tacobuffé

Alt2 Falukorv, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Veg Tacobuffé

Dessert Fruksoppa

Middag Potatisbullar, skinksås, råkost

Alt Kebab med tillbehör

Torsdag

Lunch

Alt1 Dragonkyckling, pasta, råkost

Alt2 Potatis- och purjolökssoppa med baconkross

Alt 3 Dragongryta med grönsaker, pasta, råkost

Dessert Aprikospaj med cocos, vaniljsås

Middag Stekt Fisk, stuvad spenat, potatis, råkost

Alt Köttbullar, potatismos, råkost

Freitag

Lunch

Alt1 Korv Stroganoff, ris, råkost

Alt2 Kockt höns med currysås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Stroganoff med vegebitar, ris, råkost

Dessert Rabarberkräm

Middag Lasagne, råkost

Alt Kassler, potatissallad, råkost

Lördag

Lunch

Pingstaften!

Fläskfilé, svampsås, hasselbackspotatis, varm grönsak

Hallonmousse

Middag

Rökt kalkon, ananassås, potatis, råkost

Söndag

Lunch

Pingstdagen!

Stekt lax, limesås, potatis, varm grönsak

Mors Dag!

Mors Dagstårta!

Middag

Lasagne, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 22 28/5-3/6

Måndag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, kall sås, potatis, råkost

Alt2 Fläskköttsgröta, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksbiff, kall sås, potatis, råkost

Dessert Fruktsocker

Middag Ångamatssoppa med frikadeller

Alt Potatisgratäng med skinka, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Chichen Nuggets, sörsur sås, ris, råkost

Alt2 Fiskpudding, smörsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg Nuggets, sörsur sås, ris, råkost

Dessert Hallonsoppa

Middag Köttfärs- och potatisgratäng, råkost

Alt Pannkakor, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Tacogratäng, råkost

Alt2 Pannbiff med lök, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg Tacogratäng, råkost

Dessert Jordgubbskräm

Middag Mannagrynspudding, saftsås, korv/skinksmörgås

Alt Hamburgare, dressing, bröd, råkost

Torsdag

Lunch

Alt1 Biffwok med nudlar, råkost

Alt2 Spenatsoppa med äggskalvor

Alt 3 Veg wok med nudlar, råkost

Dessert Äpplepaj med vaniljsås

Middag Varmkorv, potatismos, råkost

Alt Skinksallad, dressing

Freitag

Lunch

Alt1 Vad huset har att erbjuda

Alt2 Kalkongryta, potatis/ris, varm grönsak

Alt 3 Vad huset har att erbjuda

Dessert Glass

Middag Bondomelette, smörsås, råkost

Alt Pizza

Lördag

Lunch

Fiskgratäng, potatismos, varm grönsak, Jordgubbskompott

Middag

Crepes med fyllning

Söndag

Lunch

Söndagsstek med gräddsås, potatis, varm grönsak,

Persikor med grädde

Middag

Rotfruktsgratäng, kallt kött, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 23 4-10/6

Måndag

Lunch

Alt1 Fiskbullar, dillsås, potatis, råkost

Alt2 Köttbullar, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Böngryta, potatis, råkost

Dessert Glass

Middag Risgrynspudding, saftsås

Alt Nasi Goreng, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Kycklingsallad, dressing

Alt2 Biff Stroganoff, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg sallad

Dessert Rabarbersoppa

Middag Kalvsylta, rödbetor, potatis, råkost

Alt Köttbullar, pasta, råkost

Onsdag

Lunch

Sveriges

Stekt kyckling, sås, potatis, varm grönsak

Nationaldag!

Bakelse

Middag Tunn fläskpannkaka, lingongrädde

Torsdag

Lunch

Alt 1 Ugnstekt falukorv, potatismos, råkost

Alt2 Sommarprimörsoppa

Alt 3 Veg korv, potatismos

Dessert Bärpaj med vaniljsås

Middag Skinka, mimosasallad, potatis, råkost

Alt Kebabpanna, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Köttfärssås, spagetti, råkost

Alt2 Portergröda, potatis, varm grönsak

Alt 3 Spagettisås, spagetti, råkost

Dessert Fruksoppa

Middag Äggröra, prinskorv, råkost

Alt Tacos med tillbehör

Lördag

Lunch

Fiskgratäng med skaldjur, potatis, varm grönsak, Fruksallad

Middag

Raggmunk, bacon, råkost

Söndag

Lunch

Fläskrullader, sås, potatis, varm grönsak, Chokladpudding

Middag

Kött –palsternack –och potatisgratäng, råkost



Vecka 24 11/6-17/6

Måndag

Lunch

Alt1 Vårullar, råkost

Alt2 Kycklinggryta, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg Vårullar, potatis, råkost

Dessert Rabarberkräm

Middag Sparrissoppa, ostkaka, sylt

Alt Ost –och skinkpaj

Tisdag

Lunch

Alt1 Kycklingnötbiff, sås, potatis, råkost

Alt2 Fläskköttsgryta, ris/potatis

Alt 3 Veg biff, sås, potatis, råkost

Dessert Sommarkräm

Middag Risgrynsgröt

Alt Varm korv, bröd, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Vad huset har att erbjuda

Alt2 Stekt fisk, kall sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Vad huset har att erbjuda

Dessert Glass

Middag Potatislåda med skinka, råkost

Alt Kycklingsallad

Torsdag

Lunch

Alt1 Lasagne, råkost

Alt2 Ärtsoppa med fläsk

Alt 3 Veg lasagne

Dessert Pannkakor

Middag Äggröra, prinskorv, råkost

Alt Nasi Goreng, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Kebab, pitabröd med tillbehör

Alt2 Kåldolmar, sås, potatis, tomat

Alt 3 Veg bitar, pitabröd med tillbehör

Dessert Apple-påronsoppa

Middag Ellas köttfärslåda, råkost

Alt Raggmunk, fläsk

Lördag

Lunch

Fiskgratäng, potatis, varm grönsak, Drottningkompott

Middag

Kycklinggratäng med potatis, råkost

Söndag

Lunch

Wallenbergare, potatismos, varm grönsak,

Chokladpudding

Middag

Skink –och kesolåda, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 25

18-24/6

Måndag

Lunch

Alt1 Lasagne, råkost

Alt2 Hönsfrikassé, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg Lasagne, råkost

Dessert Hallonsoppa

Middag Risgrynsgröt, skinksmörgås

Alt: Kyckling , potatisgratäng, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Korv Stroganoff, ris, råkost

Alt2 Lax med dillstuvad potatis, varm grönsak

Alt 3 Selleristicksgratäng, ris, råkost

Dessert Rabarberkräm

Middag Ugnspannkaka med sylt, råkost

Alt: Köttfärspaj, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, remouladsås, potatis, råkost

Alt2 Ugnsfärs ala Lindström, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksbiff, remouladsås, potatis, råkost

Dessert Saftkräm

Middag Kaviarfrestelse, ägghalvor, råkost

Alt: Hel special,(korv,bröd,potatismos) råkost

Torsdag

Lunch

Alt 1 Kycklingsallad, rhode islandssås

Alt2 Prickig ostsoppa med kassler

Alt 3 Feta- olivsallad, rhode islandssås

Dessert Päronkaka med vaniljglass

Middag Köttfärspaj, råkost

Alt: Skinksås, pasta, råkost

Fredag

Lunch

Ägg, sill, gräddfil, gräslök, färskpotatis, färsk gurka

Färska jordgubbar med vispad grädde

Middag

Skinka med mimosasallad, färskpotatis, tomat

Lördag

Lunch

Grillad kycklinglårfile, potatisgratäng, haricot verts

Jordgubbstårta

Middag

Laxpaté, romsås, potatis, råkost

Söndag

Lunch

Benfri kotlettrad, gräddsås, potatis, klyftade morötter

Hallonmousse

Middag

Omelette med skaldjursstuvning, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 26

25/6-1/7

Måndag

Lunch

Alt1 Färsbiff, salsa, pasta, råkost

Alt2 Fiskbullar i dillsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksbiff, salsa, pasta, råkost

*Dessert Krusbärskrä*m

Middag Kesokaka, sylt, skinksmörgås, råkost

Alt: Pizza, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Korv med bröd, potatismos, råkost

Alt2 Vinbärsmarinerad köttgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg korv med bröd, potatismos, råkost

Dessert Aprikossoppa

Middag Rotfruktslåda, rökt skinka, råkost

Alt: Kycklingsallad, dressing, bröd

Onsdag

Lunch

Alt1 Fiskgryta, ris, råkost

Alt2 Grekisk färsbiffar, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Böngryta, ris, råkost

Dessert Nyponsoppa

Middag Risgrynspudding med saftsås, skinksmörgås

Alt: Köttbullar, makaroner, råkost

Torsdag

Lunch

Alt 1 Tacogratäng, råkost

Alt2 Högsbosoppa

Alt 3 Tacogratäng med quornfärs, råkost

Dessert Hallonpaj med vaniljsås

Middag Strömmingslåda, potatismos, ärtor

Alt: Falukorv korv, potatismos

Freitag

Lunch

Alt1 Kokt höns, currysås, ris, råkost

Alt2 Stekt korv, stuvad vitkål, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksbiff, currysås, ris, råkost

Dessert Jordgubbskräm

Middag Omelette med skinkstuvning, salladsgrönsaker

Alt: Tacos

Lördag

Lunch

Ugnstekt fisk med varm citronsås, potatis, varm grönsak, fruktsallad med vispad grädde

Middag Pastagratäng med skinka, råkost

Söndag

Lunch

Viltfärsbullar, sås, potatis, varm grönsak, Glass och bär

Middag Skinklåda med potatis, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 27

2-8/7

Måndag

Lunch

Alt1 Kycklingklubba med ugnstekta rotfrukter, råkost

Alt2 Kassler med ananassallad, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksbiff med ugnstekta rotfrukter, råkost

Dessert Fruktsocker

Middag Sparrissoppa, ostsmörgås, ostkaka med sylt

Alt: Hamburgare med tillbehör

Tisdag

Lunch

Alt1 Skinksås, pasta, råkost

Alt2 Fiskgratäng, potatis, varm grönsak

Alt 3 Ost- och grönsakssås, pasta, råkost

Dessert ananaskräm

Middag Skinkgratäng, råkost

Alt: Nasi Goreng

Onsdag

Lunch

Alt1 Färsbiff, sås, potatis, råkost

Alt2 Rostbiff, potatisgratäng, varm grönsak

Alt 3 Svamp- och potatislåda, råkost

Dessert Drottningkräm

Middag Äggkakaka, råkost

Alt: Stekt fisk, kall sås, potatis, råkost

Torsdag

Lunch

Alt 1 Pizza, pizzasallad

Alt2 Spenatsoppa med ägghalvor

Alt 3 Veg pizza, pizzasallad

Dessert Cheesecake

Middag Pytt i panna, stekt ägg, råkost

Alt: Lasagne, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Kryddig korvgryta, ris, råkost

Alt2 Kokt höns, citronsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksgryta, ris, råkost

Dessert Blandad fruktkräm

Middag Mannagrynspudding med saftsås, skinksmörgås

Alt: Kebab med Pitabröd, dressing, råkost

Lördag

Lunch

Fiskfärsbiffar med skagensås, potatis, varm grönsak, kladdkaka m vispad grädde

Middag

Broccoligratäng med skinka ,råkost

Söndag

Lunch

Stekt kotlettrad, gräddsås, potatis, varm grönsak, jordgubbsmousse

Middag

Äggröra med prinskorv

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 28 9-15/7

Måndag

Lunch

Alt1 Nötköttbullar, sås, potatis, råkost

Alt2 Levergryta med bacon, ris, varm grönsak

Alt 3 Falafel, sås, potatis, råkost

Dessert Blåbärssoppa

Middag Risgrynsgröt, skinksmörgås

Alt: Korvgryta, ris, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Fiskgratäng, potatis, råkost

Alt2 Stekt fläsk. löksås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Potatis- och grönsaksgratäng, råkost

Dessert Svart vinbärskräm

Middag Omelette med stuvad purjolök, skinksmörgås, råkost

Alt: Tacogratäng, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Nasi Goreng, råkost

Alt2 Stekt fisk, stuvad spenat, potatis, varm grönsak

Alt 3 Cous couspytt, råkost

Dessert Rabarberkräm

Middag Potatisbullar/blodpudding, råkost

Alt: Hel special (korv,bröd,mos), råkost

Torsdag

Lunch

Alt 1 Pastagrätäng med kyckling, råkost

Alt2 Köttfärs- och potatissoppa

Alt 3 Ost- och olivpastagrätäng, råkost

Dessert Falsk kalvdans, sylt

Middag Janssons frestelse, ägghalvor, råkost

Alt: Kassler, Potatisgrätäng, råkost

Freitag

Lunch

Alt1 Tacos med tillbehör

Alt2 Schweizare, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg tacos med tillbehör

Dessert Äpple/päronsoppa

Middag Kycklinglåda med potatis, råkost

Alt: Skinksallad, dressing,bröd

Lördag

Lunch

Matjsill, gräddfil med gräslök, färskpotatis, tomat, jordgubbskompott

Middag

Köttfärssås, pasta, råkost

Söndag

Lunch

Stekt kycklinglårfile, gräddsås, potatis, varma grönsaker,

Brylépudding

Middag

Rotfruktslåda, rökt skinka, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 29

16-22/7

Måndag

Lunch

Alt1 Tikka Masala (kycklingrätt), ris, råkost

Alt2 Pepparrottsköttsgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Tikka Masal m quornbitar, ris, råkost

Dessert Körsbärssoppa

Middag Festlig morotssoppa, skinksmörgås

Alt: Köttbullar, sås, potatis, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Skinksås, pasta, råkost

Alt2 Fiskgratäng, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg pastasås, pasta, råkost

Dessert Citrussoppa

Middag Rotfruktsplättar, skinksås, råkost

Alt: Stekt fisk, kall sås, potatis, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Korv Stroganoff, ris, råkost

Alt2 Kalkon, potatissallad, varm grönsak

Alt 3 Veg Stroganoff, ris, råkost

Dessert Sommarkräm

Middag Mannagrynspudding med saftsås, skinksmörgås

Alt: Lasagne

Torsdag

Lunch

Alt 1 Köttgryta, ris/potatis, råkost

Alt2 Sommarprimörsoppa med frikadeller

Alt 3 Veg gryta, ris/potatis, råkost

Dessert Blåbärspaj med vaniljsås

Middag Fiskfärs med skaldjurssås, potatis, råkost

Alt: Nasi Goreng, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Fiskgratäng, potatis, råkost

Alt2 Ugnstekt falukorv, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksgratäng, potatis, råkost

Dessert Mangosoppa

Middag Ellas köttfärslåda, salladsgrönsaker

Alt: Tacos

Lördag

Lunch

Köttfärslimpa med gräddsås, potatis, varm grönsak, Konserverad frukt med vispad grädde

Middag

Fläskpannkaka, sylt, råkost

Söndag

Lunch

Ugnstekt fisk, varm citron och dillsås, potatis, varm grönsak, chokladpudding

Middag

Gräddstuvad Pytt i panna, stekt ägg, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 30 23-29/7

Måndag

Lunch

Alt1 Köttfärssås, spagetti, råkost

Alt2 Fransk nötköttsgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Spagettisås, spagetti, råkost

Dessert Sommarkräm

Middag Makaronilåda med skinka, råkost

Alt: Korvbufe, potatismos, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, gräddfilssås, potatis, råkost

Alt2 Sommarkorv, potatis, varm grönsak

Alt 3 Stekt grönsakssticks, gräddfilssås, potatis, råkost

Dessert Blåbärskrä

Middag Potatisbullar , lingonsås, råkost

Alt: Ris och skinkgratäng, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Dragonkyckling, pasta, råkost

Alt2 Ugnstekt fisk, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Ost- och grönsaksgryta, pasta, råkost

Dessert Blandad fruktkräm

Middag Risgrynsgröt, skinksmörgås

Alt: Hamburgare med tillbehör

Torsdag

Lunch

Alt 1 Pannbiff med lök, sås, potatis, råkost

Alt2 Kött- och grönsakssoppa

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

Dessert Äpplepaj med vaniljsås

Middag Kyckling, potatisgratäng, råkost

Alt: Skinksås, pasta, råkost

Freitag

Lunch

Alt1 Nötköttbullar, stuvade makaroner, råkost

Alt2 Kassler, ananassallad, potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg korv, stuvade makaroner, råkost

Dessert Fruksoppa

Middag Polmans låda, råkost

Alt: Pizza, pizzasallad

Lördag

Lunch

Fiskgratäng, potatismos, varma grönsaker, brylépudding

Middag

Skink- och potatisfrestelse, råkost

Söndag

Lunch

Skinkstek med gräddsås, potatis, varm grönsak, glass med bär

Middag

Kycklinggratäng med potatis, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 31

30/7-5/8

Måndag

Lunch

Alt1 Färsbiff, sås, potatis, råkost

Alt2 Laxbullar i hummersås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksburgare, sås, potatis, råkost

Dessert Rabarberkräm

Middag Broccolisoppa, plättar med sylt

Alt: Pytt i panna, stekt ägg, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Fiskgratäng, potatis, råkost

Alt2 Dillköttsgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grönsaksgratäng med fetaost och oliver, potatis, råkost

Dessert Sommarkräm

Middag Ost- och skinkpaj, råkost

Alt: Hamburgare med tillbehör, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Kebabgryta, ris, råkost

Alt2 Biff Lindsröm, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Böngryta, ris, råkost

Dessert Äpple och päronsoppa

Middag Mannagrynspudding med saftsås, skinksmörgås

Alt: Rostbiff, potatissallad, råkost

Torsdag

Lunch

Alt 1 Köttbullar, sås, potatis, råkost

Alt2 Lins- och grönsakssoppa,

Alt 3 Falafel, sås, potatis, råkost

Dessert Ostkaka med sylt

Middag Laxpudding, råkost

Alt: Grillkorv och Pommes frites, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Kalops, potatis, råkost

Alt2 Stekt fläsk, löksås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Gryta med vegebiter, potatis, råkost

Dessert glass

Middag Ostsuffle, smörsås, råkost

Alt: Pastasallad med skinka, dressing, bröd

Lördag

Lunch

Fiskgratäng, potatis, varm grönsak, jordgubbskompott

Middag

Lasagne, råkost

Söndag

Lunch

Portergryta, potatis, varm grönsak, mousse

Middag

Rökt makrill, dillstuvad potatis, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 32 6-12/8

Måndag

Lunch

Alt1 Järpar, sås, potatis, råkost

Alt2 Biff Stroganoff, ris, varm grönsak

Alt 3 Grönsakssticks, sås, potatis, råkost

Dessert Krusbärskräm

Middag Blomkålssoppa, pannkakor, sylt

Alt: Varmkorv, potatismos, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Fiskgratäng, potatismos, råkost

Alt2 Fläskköttsgryta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Gratinerad selleri, potatismos, råkost

Dessert Vinbärskräm

Middag Mannagrynspudding med saftsås, skinksmörgås

Alt: Tacogratäng, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Indisk kycklinggryta, ris, råkost

Alt2 Ugnstekt falukorv, potatismos, varm grönsak

Alt 3 Veg gryta, ris, råkost

Dessert Äpplesoppa

Middag Kaviarlåda, ägghalvor, råkost

Alt: Köttbullar, pasta, råkost

Torsdag

Lunch

Alt 1 Chicken nugget med sötsur sås, ris, råkost

Alt2 Redd grönsakssoppa med frikadeller

Alt 3 Sesamnugget med sötsur sås, ris, råkost

Dessert Päronkaka med glass

Middag Rökt skinka, legymsallad, potatis, råkost

Alt: Kebab med pitabröd, dressing, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Köttfärssås, pasta, råkost

Alt2 Fläskrullader, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Ost- och grönsakssås, pasta, råkost

Dessert Mangosoppa

Middag

Omelette med sparrisstuvning, råkost

Alt: Kycklingsallad, dressing, bröd

Lördag

Lunch

Laxpudding, smörskysås, varm grönsak, chokladpudding

Middag

Skinka, mimosasallad, potatis, råkost

Söndag

Lunch

Wallenbergare, sås, potatismos, ärtor, glass

Middag

Pannkakor med lingongrädde, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 33 13-19/8

Måndag

Lunch

Alt1 Vad huset har att erbjuda

Alt2 Kokt fisk, persiljesås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Vad huset har att erbjuda

Dessert Hallonkräm

Middag Kesokaka, skinksmörgås, råkost

Alt: Köttfärspaj, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Lasagne, råkost

Alt2 Burgundisk köttgryta, ris/potatis, varm grönsak

Alt 3 Veg lasagne, råkost

Dessert Nyponsoppa

Middag Rotfruktslåda, rökt skinka, råkost

Alt: Hel special, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, gräddfilssås, potatis, råkost

Alt2 Köttfärssås, pasta, varm grönsak

Alt 3 Grönsakssticks, gräddfilssås, potatis, råkost

Dessert Sommarkräm

Middag Janssons frestelse, ägghalvor, råkost

Alt: Skinkgratäng med pasta, råkost

Torsdag

Lunch

Alt 1 Kycklingsallad, rhode islandssås

Alt2 Ärtsoppa med fläsk

Alt 3 Feta- och olivsallad, rhode islandssås

Dessert Pannkakor med sylt

Middag Risgrynspudding med saftsås, smörgås

Alt: Kassler, mimosasallad, potatis, råkost

Fredag

Lunch

Alt1 Kebabgryta, ris, råkost

Alt2 Frukostkorv med tomatsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Gryta på vegebitar, ris, råkost

Dessert Björnbärssoppa

Middag Färsbiff, sås, potatismos, råkost

Alt: Laxpudding, råkost

Lördag

Lunch

Stekt fisk med varm sås, potatis, tomat, persikoklyftor med vispad grädde

Middag

Skink- och potatisfrestelse, varm grönsak

Söndag

Lunch

Söndagsstek med gräddsås, kokt potatis, varm grönsak, fromage

Middag

Omelette med skaldjursstuvning, råkost

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



Vecka 34 20-26/8

Måndag

Lunch

Alt1 Nötköttbullar, makaroner, råkost

Alt2 Fläskköttsgräta, potatis, varm grönsak

Alt 3 Falaffel, makaroner, råkost

Dessert Äpplekräm

Middag Rotfruktssoppa, skinksmörgås

Alt: Lasagne, råkost

Tisdag

Lunch

Alt1 Stekt fisk, kall sås, potatis, råkost

Alt2 Kassler, potatissallad, tomat

Alt 3 Grönsaksbiff, kall sås, potatis råkost

Dessert Blåbärskrä

Middag Risgrynspudding med saftsås

Alt: Nasi Goreng, råkost

Onsdag

Lunch

Alt1 Pytt i panna, råkost

Alt2 Laxbullar i dillsås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Bulgurpytt, råkost

Dessert Sommarkrä

Middag Äggröra, prinskorv, råkost

Alt: Pannkakor, råkost

Torsdag

Lunch

Alt 1 Kycklingspett, klyftpotatis, tzatziki, råkost

Alt2 Blomkål- och broccolisoppa

Alt 3 Selleristicks, klyftpotatis, tzatziki, råkost

Dessert Hallon- och björnbärspaj med vaniljsås

Middag Rotfruktsplättar med baconsås, råkost

Alt: Hamburgare med tillbehör

Fredag

Lunch

Alt1 Skinksallad, rhode islandssås, bröd

Alt2 Nötfärsbiff, sås, potatis, varm grönsak

Alt 3 Grekisk sallad, dressing, råkost

Dessert Björnbärssoppa

Middag Fetaostsallad, rhode islandssås, bröd

Alt: Tacos

Lördag

Lunch

Fiskgratäng med räkor, potatis, ärtor, chokladpudding

Middag

Skink- och ostomelette, råkost

Söndag

Lunch

Söndagsstek med gräddsås, kokt potatis, varm grönsak, fruktsallad

Middag

Köttfärslåda med potatis, råkost



**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**

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch
Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”
Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ