



## Våren 2012

### Vecka 2 9-15/1

Måndag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Köttfärssås, spagetti, råkost <b>Alt2</b> Laxpudding, varm grönsak <b>Alt 3</b> Spagettisås med quorn, spagetti, råkost <i>Dessert Apelsinsoppa</i>
Tisdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Korv Stroganoff, ris/ matkorn, råkost <b>Alt2</b> Rimmad oxbringa, rotmos <b>Alt 3</b> Grönsaksgryta, ris/matkorn, råkost <i>Dessert Svart vinbärskräm</i>
Onsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Fiskpudding, smörsås, potatis, råkost <b>Alt2</b> Kalops, potatis, varm grönsak <b>Alt 3</b> Grönsaksgratäng, råkost <i>Dessert Hallonsoppa</i>
Torsdag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Chicken Nugget, sötsur sås, ris, råkost <b>Alt2</b> Lins- och grönsakssoppa <b>Alt 3</b> Grönsaksbiff, sötsur sås, ris, råkost <i>Dessert Aprikospaj med cocos, vaniljsås</i>
Fredag	<b>Lunch</b> <b>Alt1</b> Köttfärslimpa, sås, potatis, råkost <b>Alt2</b> Stekt fisk, sås, potatis, varm grönsak <b>Alt 3</b> Ugnslåda , råkost <i>Dessert Saffkräm</i>
Lördag	<b>Lunch</b> Kåldolmar, sås, potatis, varm grönsak, Brylépudding
Söndag	<b>Lunch</b> Söndagsstek, gräddsås, potatis, varm grönsak, Bärsymfoni, glass



## 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*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Ugnstekt falukorv, potatismos, råkost

**Alt2** Vinbärsmarinerad nötköttgryta, ris/potatis, varm grönsak

**Alt 3** Vegetarisk korv, potatismos, råkost

*Dessert Aprikossoppa*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Fisksoppa, bröd

**Alt2** Grekisk färsbiff, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Böngryta, bulgur, råkost

*Dessert Nyponsoppa*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Tacogratäng, råkost

**Alt2** Högsbosoppa

**Alt 3** Potatis- och rotfruktsgratängråkost

*Dessert Päronkaka med glass*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Kokt höns, currysås, ris, råkost

**Alt2** Korvgryta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Quornfilé, currysås, ris, råkost

*Dessert Katrinplommonkräm*

Lördag

#### **Lunch**

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

Söndag

#### **Lunch**

Wallenbergare, potatismos, ärtor, Hallonmousse

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 Fruktsocka*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Skinksås, pasta, råkost

**Alt2** Fiskgratäng, potatismos, varm grönsak

**Alt3** Veg färssås, pasta, råkost

*Dessert Ananaskräm*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Potatisbullar/blodpudding, råkost

**Alt2** Biff Stroganoff, ris/potatis, varm grönsak

**Alt3** Quornbitar i grönsakssås, potatis, råkost

*Dessert Drottningkräm*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Kycklinggratäng med pasta, råkost

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk, ostsmörgås

**Alt 3** Pastagrätäng, råkost

*Dessert Pannkakor, sylt*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Kryddig korvgryta, pasta, råkost

**Alt2** Hönsfrikassé, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Kryddig grönsaksgryta, pasta, råkost

*Dessert Aprikossoppa*

Lördag

#### **Lunch**

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

Söndag

#### **Lunch**

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

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*

Tisdag

#### Lunch

**Alt1** Fiskgratäng, potatis, råkost

**Alt2** Ugnstekt falukorv, potatismos, varm grönsak

**Alt 3** Grönsaksgratäng, potatis, råkost

*Dessert Svart vinbärskräm*

Onsdag

#### Lunch

**Alt1** Nasi Goreng, råkost

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

**Alt 3** Couscous Pytt, råkost

*Dessert Apelsinkräm*

Torsdag

#### Lunch

**Alt1** Baconlåda med potatis

**Alt2** Kött –och grönsakssoppa

**Alt 3** Potatislåda, råkost

*Dessert Falsk kalvdans, sylt*

Fredag

#### Lunch

**Alt1** Biffwok med nudlar

**Alt2** Schweizare, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Grönsakswok med nudlar, råkost

*Dessert Äpple/päronsoppa*

Lördag

#### Lunch

Fiskpudding, smörskysås, potatis, klyftade morötter,  
jordgubbskompott

Söndag

#### Lunch

Stekt kycklingfilé, gräddsås, potatis varma grönsaker, brylépudding

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** Pepparrotskött i sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Bulgurpytt, råkost

*Dessert Körsbärssoppa*

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*

Onsdag

#### Lunch

**Alt1** Indisk kycklinggryta, ris/matkorn

**Alt2** Fläsklägg, rotmos, varm grönsak

**Alt 3** Qyorngryta, ris/matkorn

*Dessert Sommarbärskrä*

Torsdag

#### Lunch

**Alt1** Kebabgryta, ris, råkost

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

**Alt 3** Pastagrätäng, råkost

*Dessert Pannkakor med sylt*

Fredag

#### Lunch

**Alt1** Kebabbiff, youghurtsås, pasta, råkost

**Alt2** Fiskgrätäng, potatismos, varm grönsak

**Alt 3** Linsgryta, potatis, råkost

*Dessert Mangosoppa*

Lördag

#### Lunch

Fyllt köttfärslimpa, gräddsås, potatis, kokt grönsak,

Pärnsufflè, vispad grädde

Söndag

#### Lunch

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

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

Tisdag

Alla Hjärtans

Dag!

#### **Lunch**

**Alt1** Rotfruktssoppa med miniköttbullar

**Alt2** Ugnstekt fisk, remouladsås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Rotfruktssoppa

*Dessert Hjärteplätt, sylt*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Risgrynsgröt

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

**Alt 3** trädgårdsmästargryta, ris, råkost

*Dessert Saftkräm*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Vad huset har att erbjuda!

**Alt2** Prickig ostsoppa

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

*Dessert Ugnstekta äpplen med vaniljsås*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Dragonkyckling, pasta, råkost

**Alt2** Vinbärsmarinerad nötköttgryta, potatis, varm grönsaker

**Alt 3** Ost- och grönsakssås, pasta, råkost

*Dessert Fruksoppa*

Lördag

#### **Lunch**

Bearneisgratinerad fisk, potatismos, varm grönsak, Pannacotta, sylt

Söndag

#### **Lunch**

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

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

Måndag

20-26/2

#### Lunch

**Alt1** Färsbiff, sås, potatis, råkost

**Alt2** Laxbullar i sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg biff, sås, potatis, råkost

*Dessert Drottningkräm*

Tisdag

*Fettisdagen!*

#### Lunch

**Alt1** Korv, potatismos, råkost

**Alt2** Dillköttsgryta (nötkött), potatis, kokt grönsak

**Alt 3** Veg Korv, potatismos, råkost

*Dessert Semla*

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*

Torsdag

#### Lunch

**Alt1** Köttbullar, sås, potatis, råkost

**Alt2** Lins- och grönsakssoppa

**Alt 3** Veg biffar, sås, potatis, råkost

*Dessert Våffla med sylt, grädde*

Fredag

#### Lunch

**Alt1** Pastasås med tonfisk, pasta, råkost

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

**Alt 3** Pastasås , pasta, råkost

*Dessert Glass*

Lördag

#### Lunch

Fiskgratäng, potatismos, varma grönsaker, fruktsallad

Söndag

#### Lunch

Portergryta, kokt potatis, varm grönsak, mousse

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

Måndag

27/2-4/3

#### 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*

Tisdag

#### Lunch

**Alt1** Fiskgratäng, potatis, råkost

**Alt2** Ugnstekt falukorv, potatismos, varm grönsak

**Alt 3** Grönsaksomelette, råkost

*Dessert Fruksoppa*

Onsdag

#### Lunch

**Alt1** Kycklinggryta, ris, råkost

**Alt2** Kokt fisk, äggsås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Ost- och broccoligryta, ris, råkost

*Dessert Apelsinsoppa*

Torsdag

#### Lunch

**Alt1** Korvfrestelse, råkost

**Alt2** Kött- o grönsakssoppa

**Alt 3** Grönsak- och potatisgratäng, råkost

*Dessert Äpplepaj med vaniljsås*

Fredag

#### Lunch

**Alt1** Skinksås, pasta, råkost

**Alt2** Oxjärpar, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Grönsakssås, pasta, råkost

*Dessert Katrinplommonkräm*

Lördag

#### Lunch

Laxpudding, smörskysås, varm grönsak, Brylépudding

Söndag

#### Lunch

Wallenbergare, potatismos, kokta ärtor, glass, Kallskål

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### 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

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Lasagne, råkost

**Alt2** Burgundisk köttgryta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Lasagne Verona, råkost

*Dessert Fruksoppa*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Fiskpudding, smörsås, potatis, råkost

**Alt2** Köttfärssås, potatis/pasta, varm grönsak

**Alt 3** Rotfruktslåda, råkost

*Dessert Saftkräm*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Nötköttbullar, sås, potatis, råkost

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

**Alt 3** Falafelbullar, sås, potatis, råkost

*Dessert pannkakor med sylt*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Kycklingwook med nudlar, råkost

**Alt2** Frukostkorv med tomatsås, potatismos, varm grönsak

**Alt 3** Grönsakswook med nudlar, råkost

*Dessert Äpple/päronsoppa*

Lördag

#### **Lunch**

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

Söndag

#### **Lunch**

Söndagsstek med gräddsås, potatis, varma grönsaker, Fromage

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*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Gulaschsoppa

**Alt2** Kycklinggryta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg gryta, potatis, råkost

*Dessert Nyponsoppa*

Onsdag

#### **Lunch**

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

**Alt2** Köttkorv, rotmos, varm grönsak

**Alt 3** Ugnstekta grönsaker, kall sås, potatis, råkost

*Dessert Rabarberkräm*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Chicken Nugget, sötsur sås, ris, råkost

**Alt2** Fisksoppa

**Alt 3** Veg Nugget, sötsur sås, ris, råkost

*Dessert Päronkaka med glass*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Skinksås, pasta, råkost

**Alt2** Färs i panna , sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Grönsakssås, pasta, råkost

*Dessert Apelsinkräm*

Lördag

#### **Lunch**

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

Söndag

#### **Lunch**

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

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** Böngryta, potatis, råkost

*Dessert Fruksoppa*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Pizza, råkost

**Alt2** Nötköttsgryta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg pizza, råkost

*Dessert Saftkräm*

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*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Skinkgratäng, råkost

**Alt2** Ängamatssoppa

**Alt 3** veg gratäng, råkost

*Dessert Aprikospaj med cocos, vaniljsås*

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*

Lördag

#### **Lunch**

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

Söndag

#### **Lunch**

*Våffeldagen!* Stekt kycklingfilé, sås, potatis, varm grönsak, Våffla m syltgrädde

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*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Dragonkyckling, pasta, råkost

**Alt2** Fisk Bordelaise, potatismos, varm grönsak

**Alt 3** Ost –och grönsakssås, pasta

*Dessert Aprikoskräm*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Potatisbullar, blodpudding, råkost

**Alt2** Kålpudding, sås, potatis

**Alt 3** Broccoligratäng, råkost

*Dessert Glass*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Thaingryta med kyckling, potatis/ris

**Alt2** Fisksoppa

**Alt 3** Vegetarisk thaingryta, potatis/ris

*Dessert Rabarberpaj, vaniljsås*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Köttfärssås, spagetti

**Alt2** Köttkorv, rotmos

**Alt3** Spagettisås, spagetti

*Dessert Fruksoppa*

Lördag

#### **Lunch**

Mandelfisk, potatismos, varm grönsak, Konserverad frukt

Söndag

#### **Lunch**

Kotlett, sås, potatis, varm grönsak, Fromage

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### Vecka 14

2-8/4

Måndag

#### **Lunch**

**Alt1** Ugnspannkaka

**Alt2** Korvgryta, ris/potatis

**Alt3** Risgratäng

*Dessert Glass*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Ost och skinksås, pasta, råkost

**Alt2** Laxbullar Florentine, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Falafelbullar, pasta, råkost

*Dessert saftkräm*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Påsklunch

**Alt2** Kassler, rotfruktsgratäng, varm grönsak

**Alt 3** Påsklunch

*Dessert Mangosoppa*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Vad huset har att erbjuda

**Alt2** Potatis- och purjolökssoppa

**Alt 3** Vad huset har att erbjuda

*Dessert Ostkaka med sylt*

Fredag

#### **Lunch**

*Långfredag!*

Kalkonbröst, potatisgratäng, varm grönsak

Ägglikörmousse

Lördag

#### **Lunch**

*Påskafton!*

Påsklunch!

Påsktårta

Söndag

#### **Lunch**

*Påskdagen!*

Stekt laxfilé, hollandaisesås, potatis, varm grönsak

Hovdessert

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### Vecka 15

9-15/4

Måndag

#### **Lunch**

Annandag

Fläskfilé, gräddsås, klyftpotatis, varm grönsak

Påsk!

Chokladmousse

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Lasagne, råkost

**Alt2** Kokt höns, currysås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg Lasagne, råkost

*Dessert Nyponsoppa*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Pizzadoftande falukorv, potatismos, råkost

**Alt2** Fiskpudding, smörsky, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg korv, potatismos, råkost

*Dessert Blandad fruktkräm*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Pytt i panna, råkost

**Alt2** Rotfruktssoppa med miniköttbullar

**Alt 3** Veg pytt i panna, råkost

*Dessert Ananaspaj, glass*

Fredag

#### **Lunch**

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

**Alt2** Kåldolmar, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Grönsakspytt, råkost

*Dessert Körsbärssoppa*

Lördag

#### **Lunch**

Fiskgratäng med räkor, potatismos, varm grönsak, Jordgubbskompott

Söndag

#### **Lunch**

Apelsinstek, gräddsås, potatis, varm grönsak, Chokladpudding

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### 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*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, gräddfilssås, potatis, råkost

**Alt2** Sjömanslåda, varm grönsak

**Alt 3** Broccolibiff, gräddfilssås, potatis, råkost

*Dessert Apelsinsoppa*

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*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Kebabgryta, ris, råkost

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

**Alt 3** Grönsaksgryta, ris, råkost

*Dessert Plättar med sylt*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Frukostkorv, potatismos, råkost

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

**Alt 3** Veg korv, potatismos, råkost

*Dessert Svart vinbärskrä*

Lördag

#### **Lunch**

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

Söndag

#### **Lunch**

Kalkongryta med ädelost, potatis, varm grönsak, Fruksallad

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### 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*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Pytt i panna

**Alt2** Korv Stroganoff, ris/potatis, varm grönsak

**Alt 3** Cous couspytt

*Dessert Rabarberkräm*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Fiskbullar i dill sås, potatis, råkost

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

**Alt 3** Vegebitar i sås, potatis, råkost

*Dessert Mangosoppa*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Köttfärssås, spagetti, råkost

**Alt2** Redd vårprimörssoppa, frikadeller

**Alt 3** Spagettisås, spagetti, råkost

*Dessert Päronkaka med glass*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Pastasallad, dressing, råkost

**Alt2** Fiskgratäng Bonjuor, potatis, varm grönsak

**Alt3** Pastasallad med ost –och oliver, dressing, råkost

*Dessert Rabarberkräm*

Lördag

#### **Lunch**

Kantarellfylld färsbiff, sås, potatis, varm grönsak, Bärsymfoni

Söndag

#### **Lunch**

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

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### Vecka 18

30/4-6/5

Måndag

**Lunch**

Valborgsmässo-  
afton!

Biff Stroganoff, potatis/ris, Jordgubbskompott

Tisdag

**Lunch**

1:a Maj!

Nötkstek, gräddsås, potatis, varm grönsak, Cheesecake

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Färsbiff, salsa, pasta, råkost

**Alt2** Fiskgryta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg biff, salsa, pasta, råkost

*Dessert Saftkräm*

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Nasi Goreng, råkost

**Alt2** Nikoluktasoppa (med vitkål och färs)

**Alt 3** Cous Couspytt, råkost

*Dessert Ostkaka med sylt*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Korvgryta, ris, råkost

**Alt2** Ugnsfärs, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg gryta, ris, råkost

*Dessert Plommonkräm*

Lördag

**Lunch**

Ugnstekt fisk, hollandaisesås, potatis, varm grönsak, Mousse

Söndag

**Lunch**

Skinkstek, sås, potatis, varm grönsak , Glass

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*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Lasagne, råkost

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

**Alt 3** Grönsakslåda med ostsås, råkost

*Dessert Äpple/päronsoppa*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, kall sås, potatismos, råkost

**Alt2** Färsbiff

**Alt 3** Grönsakssticks, potatissallad, råkost

*Dessert Rabarberpaj med vaniljsås*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Kycklingklubba, potatissallad, råkost

**Alt2** Broccoli –och blomkålssoppa

**Alt3** Grönsaksstick, potatissallad, råkost

*Dessert Rabarberpaj, vaniljsås*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Ost –och skinkpaj, råkost

**Alt2** Chili con Carne, potatis/ris, varm grönsak

**Alt3** Ostpaj, råkost

*Dessert Mangosoppa*

Lördag

#### **Lunch**

Gratinerad fisk, kokt potatis, varm grönsak

Brylépudding

Söndag

#### **Lunch**

Wallenbergare, potatismos, smörsky, varm grönsak,

Jordgubbskompott

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*

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*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Fisknuggets, kall sås, potatis, råkost

**Alt2** Kålpudding, sås, potatis, varm grönsak

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

*Dessert Glass*

Torsdag

**Lunch**

*Kristi*

Stek, gräddsås, potatis, varm grönsak

*Himmel-*

Glass, hallonsås

*färdsdag!*

Freitag

**Lunch**

Köttgryta med rödvin, potatis, varm grönsak, Saftkräm

Lördag

**Lunch**

Ugnsfisk, skagensås, kokt potatis, varm grönsak, Chokladpudding

Söndag

**Lunch**

Viltfärsbullar, potatismos med ostsmak, varm grönsak, Fruksallad



## LYSEKILS KOMMUN

### 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*

Tisdag

#### **Lunch**

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

**Alt2** Ugnsfärs, sås, potatis, varm grönsak

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

*Dessert Jordgubbskräm*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Tacobuffé

**Alt2** Falukorv, potatismos, varm grönsak

**Alt 3** Veg Tacobuffé

*Dessert Fruktsoppa*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Dragonkyckling, pasta, råkost

**Alt2** Potatis- och purjolökssoppa med baconkross

**Alt 3** Dragongryta med grönsaker, pasta, råkost

*Dessert Aprikospaj med cocos, vaniljsås*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Korv Stroganoff, ris, råkost

**Alt2** Kokt höns med currysås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Stroganoff med vegebitar, ris, råkost

*Dessert Rabarberkräm*

Lördag

#### **Lunch**

*Pingstafton!*

Fläskfilé, svampsås, hasselbackspotatis, varm grönsak

Hallonmousse

Söndag

#### **Lunch**

*Pingstdagen!*

Stekt lax, limesås, potatis, varm grönsak

*Mors Dag!*

Mors Dagstårta!

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 Fruktsoppa*

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*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Tacogratäng, råkost

**Alt2** Pannbiff med lök, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg Tacogratäng, råkost

*Dessert Jordgubbskräm*

Torsdag

**Lunch**

**Alt1** Biffwok med nudlar, råkost

**Alt2** Spenatsoppa med ägghalvor

**Alt 3** Veg wok med nudlar, råkost

*Dessert Äpplepaj med vaniljsås*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Vad huset har att erbjuda

**Alt2** Kalkongryta, potatis/ris, varm grönsak

**Alt 3** Vad huset har att erbjuda

*Dessert Glass*

Lördag

**Lunch**

Fiskgratäng, potatismos, varm grönsak, Jordgubbskompott

Söndag

**Lunch**

Söndagsstek med gräddsås, potatis, varm grönsak,

Persikor med grädde



## LYSEKILS KOMMUN

### 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*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Kycklingsallad, dressing

**Alt2** Biff Stroganoff, ris/potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg sallad

*Dessert Rabarbersoppa*

Onsdag

#### **Lunch**

Sveriges

Stekt kyckling, sås, potatis, varm grönsak

Nationaldag!

Bakelse

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt 1** Ugnstekt falukorv, potatismos, råkost

**Alt2** Sommarprimörsoppa

**Alt 3** Veg korv, potatismos

*Dessert Bärpaj med vaniljsås*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Köttfärssås, spagetti, råkost

**Alt2** Portergröta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Spagettisås, spagetti, råkost

*Dessert Fruksoppa*

Lördag

#### **Lunch**

Fiskgratäng med skaldjur, potatis, varm grönsak, Fruksallad

Söndag

#### **Lunch**

Fläskrullader, sås, potatis, varm grönsak, Chokladpudding

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### 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*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Kycklingnöt-biff, sås, potatis, råkost

**Alt2** Fläskköttsgryta, ris/potatis

**Alt 3** Veg biff, sås, potatis, råkost

*Dessert Sommarkräm*

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*

Torsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Lasagne, råkost

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

**Alt 3** Veg lasagne

*Dessert Pannkakor*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Kebab, pitabröd med tillbehör

**Alt2** Kåldolmar, sås, potatis, tomat

**Alt 3** Veg bitar, pitabröd med tillbehör

*Dessert Äpple-päronsoppa*

Lördag

#### **Lunch**

Fiskgratäng, potatis, varm grönsak, Drottningkompott

Söndag

#### **Lunch**

Wallenbergare, potatismos, varm grönsak,  
Chokladpudding

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



**Vecka 25**

Måndag

**18-24/6**

**Lunch**

**Alt1** Lasagne, råkost

**Alt2** Hönsfrikassé, ris/potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg Lasagne, råkost

*Dessert Hallonsoppa*

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Korv Stroganoff, ris, råkost

**Alt2** Lax med dillstuvad potatis, varm grönsak

**Alt 3** Selleristicksgratäng, ris, råkost

*Dessert Rabarberkräm*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, remouladsås, potatis, råkost

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

**Alt 3** Grönsaksbiff, remouladsås, potatis, råkost

*Dessert Saftkräm*

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Kycklingsallad, rhode islandssås

**Alt2** Prickig ostsoppa med kassler

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

*Dessert Päronkaka med vaniljglass*

Fredag

**Midsommarafton**

**Lunch**

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

Färsk jordgubbar med vispad grädde

Lördag

**Midsommardagen**

**Lunch**

Grillad kycklinglårfile, potatisgratäng, haricot verts

Jordgubbstårta

Söndag

**Lunch**

Benfri kotlettrad, gräddsås, potatis, klyftade morötter

Hallonmousse

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

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Korv med bröd, potatismos, råkost

**Alt2** Vinbärsmarinerad köttgryta, potatis, varm grönsak

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

*Dessert Aprikossoppa*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Fiskgryta, ris, råkost

**Alt2** Grekisk färsbiffar, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Böngryta, ris, råkost

*Dessert Nyponsoppa*

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Tacogratäng, råkost

**Alt2** Högsbosoppa

**Alt 3** Tacogratäng med quornfärs, råkost

*Dessert Hallonpaj med vaniljsås*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Kokt höns, currysås, ris, råkost

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

**Alt 3** Grönsaksbiff, currysås, ris, råkost

*Dessert Jordgubbskräm*

Lördag

**Lunch**

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

Söndag

**Lunch**

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



**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 Fruktsoppa*

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Skinksås, pasta, råkost

**Alt2** Fiskgratäng, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Ost- och grönsakssås, pasta, råkost

*Dessert Ananaskräm*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Färsbiff, sås, potatis, råkost

**Alt2** Rostbiff, potatisgratäng, varm grönsak

**Alt 3** Svamp- och potatislåda, råkost

*Dessert Drottningkräm*

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Pizza, pizzasallad

**Alt2** Spenatsoppa med ägghalvor

**Alt 3** Veg pizza, pizzasallad

*Dessert Cheesecake*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Kryddig korvgryta, ris, råkost

**Alt2** Kokt höns, citronsås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Grönsaksgryta, ris, råkost

*Dessert Blandad fruktkräm*

Lördag

**Lunch**

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

Söndag

**Lunch**

Stekt kotlettrad, gräddsås, potatis, varm grönsak, jordgubbsmousse



**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*

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Fiskgratäng, potatis, råkost

**Alt2** Stekt fläsk. löksås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Potatis- och grönsaksgratäng, råkost

*Dessert Svart vinbärskrä*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Nasi Goreng, råkost

**Alt2** Stekt fisk, stuvad spenat, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Cous couspytt, råkost

*Dessert Rabarberkräm*

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Pastagrätäng med kyckling, råkost

**Alt2** Köttfärs- och potatissoppa

**Alt 3** Ost- och olivpastagrätäng, råkost

*Dessert Falsk kalvdans, sylt*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Tacos med tillbehör

**Alt2** Schweizare, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg tacos med tillbehör

*Dessert Äpple/päronsoppa*

Lördag

**Lunch**

Matjsill, gräddfil med gräslök, färskpotatis, tomat, Jordgubbskompott

Söndag

**Lunch**

Stekt kycklinglårfilé, gräddsås, potatis, varma grönsaker,

Brylépudding



**Vecka 29**

**16-22/7**

Måndag

**Lunch**

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

**Alt2** Pepparrotsköttsgryta, potatis, varm grönsak

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

*Dessert Körsbärssoppa*

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Skinksås, pasta, råkost

**Alt2** Fiskgratäng, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg pastasås, pasta, råkost

*Dessert Citrussoppa*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Korv Stroganoff, ris, råkost

**Alt2** Kalkon, potatissallad, varm grönsak

**Alt 3** Veg Stroganoff, ris, råkost

*Dessert Sommarkräm*

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Köttgryta, ris/potatis, råkost

**Alt2** Sommarprimörsoppa med frikadeller

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

*Dessert Blåbärspaj med vaniljsås*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Fiskgratäng, potatis, råkost

**Alt2** Ugnstekt falukorv, potatimos, varm grönsak

**Alt 3** Grönsaksgratäng, potatis, råkost

*Dessert Mangosoppa*

Lördag

**Lunch**

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

Söndag

**Lunch**

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

Alt 1 följer SLV riktlinjer för skollunch

Alt 2 följer SLV riktlinjer ”Mat för äldre”

Alt 3 Lakto-ovo-vegetariskt alternativ



## LYSEKILS KOMMUN

### Vecka 30

23-29/7

Måndag

#### **Lunch**

**Alt1** Köttfärssås, spagetti, råkost

**Alt2** Fransk nötköttsgröta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Spagettisås, spagetti, råkost

*Dessert Sommarkräm*

Tisdag

#### **Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, gräddfilssås, potatis, råkost

**Alt2** Sommarkorv, potatis, varm grönsak

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

*Dessert Blåbärskräm*

Onsdag

#### **Lunch**

**Alt1** Dragonkyckling, pasta, råkost

**Alt2** Ugnstekt fisk, potatismos, varm grönsak

**Alt 3** Ost- och grönsaksgröta, pasta, råkost

*Dessert Blandad fruktkräm*

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*

Fredag

#### **Lunch**

**Alt1** Nötköttbullar, stuvade makaroner, råkost

**Alt2** Kassler, ananassallad, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg korv, stuvade makaroner, råkost

*Dessert Fruktsoppa*

Lördag

#### **Lunch**

Fiskgratäng, potatismos, varma grönsaker, Brylépudding

Söndag

#### **Lunch**

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

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*

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Fiskgratäng, potatis, råkost

**Alt2** Dillköttsgryta, potatis, varm grönsak

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

*Dessert Sommarkräm*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Kebabgryta, ris, råkost

**Alt2** Biff Lindsröm, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Böngryta, ris, råkost

*Dessert Äpple och päronsoppa*

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Köttbullar, sås, potatis, råkost

**Alt2** Lins- och grönsakssoppa,

**Alt 3** Falafel, sås, potatis, råkost

*Dessert Ostkaka med sylt*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Kalops, potatis, råkost

**Alt2** Stekt fläsk, löksås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Gryta med vegebitar, potatis, råkost

*Dessert Glass*

Lördag

**Lunch**

Fiskgratäng, potatis, varm grönsak, Jordgubbskompott

Söndag

**Lunch**

Portergryta, potatis, varm grönsak, Mousse



**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*

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Fiskgratäng, potatismos, råkost

**Alt2** Fläskköttsgryta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Gratinerad selleri, potatismos, råkost

*Dessert Vinbärskräm*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Indisk kycklinggryta, ris, råkost

**Alt2** Ugnstekt falukorv, potatismos, varm grönsak

**Alt 3** Veg gryta, ris, råkost

*Dessert Äpplesoppa*

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*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Köttfärssås, pasta, råkost

**Alt2** Fläskrullader, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Ost- och grönsakssås, pasta, råkost

*Dessert Mangosoppa*

Lördag

**Lunch**

Laxpudding, smörskysås, varm grönsak, Chokladpudding

Söndag

**Lunch**

Wallenbergare, sås, potatismos, ärtor, Glass

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*

Tisdag

**Lunch**

**Alt1** Lasagne, råkost

**Alt2** Burgundisk köttgryta, ris/potatis, varm grönsak

**Alt 3** Veg lasagne, råkost

*Dessert Nyponsoppa*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Stekt fisk, gräddfilssås, potatis, råkost

**Alt2** Köttfärssås, pasta, varm grönsak

**Alt 3** Grönsakssticks, gräddfilssås, potatis, råkost

*Dessert Sommarkräm*

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Kycklingsallad, rhode islandssås

**Alt2** Ärtsoppa med fläsk

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

*Dessert Pannkakor med sylt*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Kebabgryta, ris, råkost

**Alt2** Frukostkorv med tomatsås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Gryta på vegebitar, ris, råkost

*Dessert Björnbärssoppa*

Lördag

**Lunch**

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

Söndag

**Lunch**

Söndagsstek med gräddsås, kokt potatis, varm grönsak, Fromage



**Vecka 34 20-26/8**

Måndag

**Lunch**

**Alt1** Nötköttbullar, makaroner, råkost

**Alt2** Fläskköttsgröta, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Falaffel, makaroner, råkost

*Dessert Applekräm*

Tisdag

**Lunch**

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

**Alt2** Kassler, potatissallad, tomat

**Alt 3** Grönsaksbiff, kall sås, potatis råkost

*Dessert Blåbärskrä*

Onsdag

**Lunch**

**Alt1** Pytt i panna, råkost

**Alt2** Laxbullar i dillsås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Bulgurpytt, råkost

*Dessert Sommarkrä*

Torsdag

**Lunch**

**Alt 1** Kycklingspett, klyftpotatis, tzatziki, råkost

**Alt2** Blomkål- och broccolisoppa

**Alt 3** Selleristicks, klyftpotatis, tzatziki, råkost

*Dessert Hallon- och björnbärspaj med vaniljsås*

Fredag

**Lunch**

**Alt1** Skinksallad, rhode islandssås, bröd

**Alt2** Nötfärsbiff, sås, potatis, varm grönsak

**Alt 3** Grekisk sallad, dressing, råkost

*Dessert Björnbärssoppa*

Lördag

**Lunch**

Fiskgratäng med räkor, potatis, ärtor, Chokladpudding

Söndag

**Lunch**

Söndagsstek med gräddsås, kokt potatis, varm grönsak, Fruksallad



**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