



JÄRFÄLLA

# ARBETSMATSEDEL

Järfälla förskolor och familjedaghem



vecka 1-24 2018

Inom förskolan ger vi barnen 65-75%  
av energi- och näringsbehovet per dag.  
Kostkonsulenterna, Kostservice,  
Järfälla Kommun.

# Bra måltider i förskolan



[www.slv.se](http://www.slv.se) Här samlas Livsmedelsverkets råd om måltider i förskolan.

## ***Måltiderna i förskolan – en värdefull resurs***

Förskolan har unika möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Goda och bra måltider ger pigga och glada barn med bra förutsättningar att leka och lära. När barn och vuxna äter tillsammans ges personalen möjlighet att förmedla en positiv attityd till mat och måltider. Det är också ett tillfälle att umgås och bygga relationer. Bra måltider behöver inte kosta mer än dåliga. Det handlar istället om att använda pengarna rätt. Ta vara på den värdefulla resurs som måltiderna är och kom ihåg att ansvaret för att måltiderna ska bli riktigt bra vilar på hela förskolan.

## ***Bra måltider är mer än bara mat***

En måltid är mer än maten på tallriken. För att illustrera detta har Livsmedelsverket tagit fram Måltidsmodellen. Modellen består av sex olika pusselbitar, som alla är viktiga för att barnen ska må bra av maten och känna matglädje: att måltiden är *god* och *trivsamt* är viktigt för att maten ska hamna i barnens magar. En bra måltid är även *näringsriktig* och *säker* att äta. Med *hållbar* menas måltider som bidrar till en hållbar utveckling. Med *integrerad* menas att måltiden är en del av och kan tas tillvara som en resurs i förskolan, exempelvis i det pedagogiska arbetet.



**VECKA: 1**  
**1/1 -5/1 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b> NYÅRSDAGEN			
<b>TISDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Fisk Bordelaise Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, skinka Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Naturell yoghurt, müsli Smörgås, kaviar Grönsak/ Frukt	Korv Stroganoff Matvete Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Köttfärssås Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, messmör, Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b> TRETTONDAGSAFTON <b>Vegetariskt</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Ugnspannkaka Keso Lingon Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fruksallad med krämig yoghurt Smörgås Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 2**  
**8/1 -12/1 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Kyckling à la Medelhavet Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mjölk/Yoghurt Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Taco med tillbehör Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, kaviar Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Ugnsstekt lax alt laxfärsbiffar Potatismos alt kokt potatis Kall sås Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Grönsakswok med nudlar alt Grönsaksgryta Pasta Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Mjölk/Yoghurt Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Marockansk köttgryta Bulgur alt couscous Varm grönsak Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 3**  
**15/1-19/1 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Filmjök, müsli Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Blodpudding Bacon- och rotsaksfräs Lingon Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, hummus alt mjukost Mjök Efter 17:00- ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjök Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Skink- & ostsås Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Mjök Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Naturell yoghurt, müsli Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Kokt torsk Ägg- och persiljesås alt Hollandaisesås Potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Filmjök, müsli Smörgås, ägg Grönsak/Frukt	Thaisoppa m grön curry & brynta sojabitar Egenbakat mjukt bröd och pålägg Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Mjök Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Ljus gröt, mjök Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Kycklinggryta Tandoori Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, medvurst Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 4**  
**22/1-26/1 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mjölks/Fil Smörgås, kött Grönsak/Frukt	Korvgryta Svenska gryn Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättnmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Köttfärsgratäng med Västerbottenost Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättnmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, skinka Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Laxlasagne alt Rökt lax- och spenatsås Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättnmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Naturell yoghurt, müsli Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Currygryta med sojabitar Bulgur alt ris Råkost efter säsong Lättnmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölks Smörgås, hummus alt mjukost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Stekt fläskkarré Gräddsås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättnmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, ägg Mjölks Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 5**  
**29/1 – 2/2 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Kött- och grönsakssoppa Egenbakat mjukt bröd och pålägg Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mjölk/Yoghurt Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Stekt kycklinglår Rosmarinsås Ugnsstekt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, mjukost Grönsak/Frukt	Ugnssekt sejfilé alt Stekt sejfilé Kall sås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mjölk/Fil Smörgås, ägg Grönsak/Frukt	Tomat- och örtsås med röda linser Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Grönsaksfat Dipsås (gräddfil alt keso m gremolata) Mjölk Smörgås Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Biff Stroganoff Ris Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 6**  
**5/2–9/2 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Blodpudding Bacon- & rotsaksfräs, rårörda lingon alt Leverbiffar, gräddsås, kokt potatis, rårörda lingon Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Smörgås, makrill Grönsak Mjölk Efter 16:30 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>  <b>Vegetariskt</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Falafel Kryddig tomatsås och Mild myntasås Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Naturell yoghurt, müsli Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Fiskgratäng på hokifilé m grädde & dill Kokt potatis Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Kycklinggryta Matvete Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, makrill Grönsak Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>  <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Lasagne med rotfrukter alt Pasta med rotfruktssås Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Smörgås, hummus/mjukost Grönsak Mjölk Efter 16:30 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*



**VECKA: 7**  
**12/2 –16/2 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mjök Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Fiskbullar i dillsås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjök Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Kryddig gryta med högrev och linser Couscous Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Mjök Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Yoghurt, müsli Smörgås, kaviar Grönsak/Frukt	Köttfärs med saltorkade tomater och färskost Sås Kokt potatis/pasta Råkost efter säsong Lättmjök/vatten	Mjök Smörgås, hummus alt mjukost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Ljus gröt, mjök Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Broccolisoppa (med gröna linser) Egenbakat mjukt bröd, pålägg Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Mjök Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Mörk gröt, lingon mjök Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Kockens val Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak


*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 8**  
**19/2 –23/2 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Ugnsstekt falukorv Makaroner Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mjölk/Fil Smörgås, mjukost Grönsak/Frukt	Köttfärs i ugn med basilikatäcke alt Köttfärsbiffar, sås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, skinka Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Pestobakad lax Potatismos Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Vegetarisk ärtsoppa alt Linssoppa Pannkaka med bär Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Grönsaksfat Örtig dipsås med gräddfil alt keso Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Fläskkötsgröta med röd curry, rotfrukter och äpple Bulgur Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 9** Skolans sportlovsvecka. **Välj en dag vegetariskt. Anpassa då påläggen på frukost och mellanmål.**  
**26/2 –2/3 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b> 	Mjök/Fil Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Önskevecka Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Yoghurt smörgås, hummus alt mjökost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Ljus gröt, mjök Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Önskevecka Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Mjök Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Mörk gröt, ost Grönsak/Frukt	Önskevecka Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, medvurst Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Filmjök, müsli Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Önskevecka Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjök Smörgås, kaviar Grönsak/Frukt	Önskevecka Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjök/vatten ½ Frukt	Fruktsallad med krämig yoghurt Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 10**  
**5/3 –9/3 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>  <b>Vegetariskt</b>	Mjölk/Yoghurt Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Indisk Dahl Raita Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Thaisoppa med kyckling Egenbakat mjukt bröd, pålägg Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Kokt torsk Dragonsås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, skinka Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, mjukost Grönsak/Frukt	Biff Bourgogne Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås med kaviar Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>  <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Quornfärssås Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Grönsaksfat Dipsås (gräddfil alt keso med gremolata) Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 11**  
**12/3 –16/3 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Blodpudding, bacon- & rotsaksfräs samt rårörda lingon alt Leverbiffar, gräddsås, lingon och kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjolk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, hummus alt mjukost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/ Frukt	Tacopaj Guacamole Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjolk/vatten ½ Frukt	Mjolk Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Yoghurt, müsli Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Laxwallenbergare, skirat smör o potatismos alt Laxbullar i citron- och dillsås o kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjolk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Italiensk oliv- och tomatsås Pasta Råkost efter säsong Lättmjolk/vatten ½ Frukt	Mjolk Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Filmjolk, müsli Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Skinkstek Potatisgratäng alt Ugnsstekt potatis och timjansås Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjolk/vatten ½ Frukt	Fruktsallad med krämig yoghurt Smörgås Mjolk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

VECKA: 12 19/3 –23/3 2018

## Temavecka "Earth hour" MILJÖVECKA

Under hela veckan serveras säsongsanpassade och ekologiska grönsaker; Vitkål, Grönkål, Rödkål, Morötter, Rotselleri, Rödbeta, Kålrot, Palsternacka, Persiljerot, Jordärtskocka, Gul lök, Rättika, Majrova, Baljväxter och Frysta ekologiska grönsaker. Servera inte, nötkött, ris, tomat, gurka eller isberg.

	FRUKOST 7:30 – 8:00	LUNCH 11:30 – 12:00	MELLANMÅL 14:30 – 15:00
<b>MÅNDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Kycklinggryta med rotfrukter Potatis/matvete/bulgur Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mjölk/Fil Smörgås, ägg Grönsak/Frukt	Krämig tomatsoppa m pasta (ekopasta) Egenbakt mjukt bröd med pålägg Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten	Grönsaksfat Dipsås (hummus alt keso) Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Örtgratinerad MSC- torsk Potatismos Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, mjukost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Yoghurt, müsli, Smörgås, pålägg (messmör) Grönsak/Frukt	Köttfärssås på hönsfärs (eko) Pasta (eko) Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Vegetarisk buffé alt Valfri vegetarisk rätt med röra Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

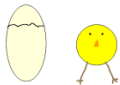
Med reservation för ändringar.

**VECKA: 13**  
**26/3 –30/3 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Pastagrätäng med köttfärs Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mjölk/Fil Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Påskbuffé Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, messmör Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Parmesangratinerad torskfilé Remouladsås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Grönsaksfat Dipsås (keso alt gräddfil med örter) Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, ägg Grönsak/Frukt	Vegetarisk moussaka med linser Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, mjukost alt hummus Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>  <b>LÅNGFREDAG</b>  			

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 14**  
**2/4 –6/4 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<p><b>MÅNDAG</b>  <b>ANNANDAG</b>  <b>PÅSK</b></p> 			
<b>TISDAG</b>	Ljus gröt mjölk Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Rimmad oxbringa alt Fläsklägg Potatismos Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Kokt torsk Ägg- och persiljesås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten	Yoghurt Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Krämig ost- och grönsakssås Spagetti Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Mjölk/Fil Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Rostbiff Potatisgratäng Rödvinssås Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*



**VECKA: 15**  
**9/4 –13/4 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Blodpudding Rårörda lingon Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Pulled chicken Cole slaw Ugnsstekt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, kaviar Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, mjukost alt hummus Grönsak/Frukt	Vegetarisk minestrone-soppa Egenbakt mjukt bröd Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Gulasch Potatis Gräddfil Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Citronbakad lax potatismos alt Laxfärsbiffar, citronsås och kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 16**  
**16/4 – 20/4 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Bolognese med belugalinser Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, messmör Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Yoghurt, müsli, Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Kycklinggryta med curry Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Kokos- och limeöverbakad sej Potatismos Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, ägg Grönsak/Frukt	Vegetarisk lasagne Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Grönsaksfat Dipsås (keso alt gräddfil med gremolata) Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, mjukost alt hummus Grönsak/Frukt	Kebabgryta Bulgur Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 17**  
**23/4 – 27/4 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mjölk/Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Ostgratinerad falukorv Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, messmör Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Kött- och grönsakssoppa Egenbakt mjukt bröd, pålägg Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, mjukost Grönsak/Frukt	Kockens val Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Falafel Tomatsås och Vitlökssås Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Yoghurt, müsli Smörgås, skinka Grönsaker/Frukt	Fiskgryta Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**Vecka 18**  
**30/4 –4/5 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Kökets val Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>			
<b>FÖRSTA MAJ</b>			
<b>ONSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Palak paneer (Gryta med linser, spenat, fetaost, kokosmjölk o indiska smaker Basmatiris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Yoghurt, müsli Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Kokt torsk Dragonsås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Helstekt kotlettrad Gräddsås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 19**  
**7/5 –11/5 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Blodpudding Bacon- och rotsaksfräs Rårörda lingon och keso alt Kycklinglevergryta, ris o lingon Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mjölk/Fil Smörgås, mjukost alt hummus Grönsak/Frukt	Sojafärssås Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Ugnsstekt lax med tacotäcke Salsa, ris och tortillabröd Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>KRISTI</b> <b>HIMMELSFÄRDS</b> <b>DAG</b>			
<b>FREDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Gröna biffar Fetaosterème Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 20**  
**14/5 –18/5 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Skink- och ostsås Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, messmör Grönsak/Frukt	Krämig kyckling med oregano & citron Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Filmjölk Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Fiskgratäng Bombay style med sej Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Vegetarisk tortillasoppa Egenbakt mjukt bröd Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Yoghurt, müsli Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Lasagne Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 21**  
**21/5 –25/5 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Karibisk korvgryta med ananas Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b> <b>Vegetarisk</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Vegetarisk Shepard´s pie Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Yoghurt, müsli Smörgås, medvurst Grönsak/Frukt	Inkokt lax Dillmajonnäs Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Filmjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Pulled pork, Cole slaw Ris, Tortillabröd Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, hummus alt mjukost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b> <b>Vegetariskt</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, ägg Grönsak/Frukt	Grönsakswok med quorn och nudlar alt Grönsaksgryta serveras med pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fruksallad med krämig yoghurt Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*


**VECKA: 22**  
**28/5 –1/6 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Gyllene sås med lax och kokos Pasta Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättnjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, leverpastej Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Mjölk/Fil Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Stekt kycklinglårfile Tzatziki Ugnsstekt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättnjölk/vatten ½ Frukt	Grönsaksfat Dipsås (gräddfil alt keso) Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b> <b>Vegetarisk</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Krämig tomatsoppa med pasta Egenbakt mjukt bröd Råkost efter säsong Lättnjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Yoghurt, müsli, Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Köttfärsgratäng med Västerbottenost Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättnjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, mjukost Grönsak/Frukt	Köttgryta med bacon, tomat & rosmarin Bulgur/ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättnjölk/vatten ½ Frukt	Fil Smörgås, ost Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*



**VECKA: 23**  
**4/6 –8/6 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b> Vegetariskt	Yoghurt, müsli Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Indisk Dhal Raita Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Kockens val Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Filmjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>  SVERIGES NATIONALDAG 			
<b>TORSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Fiskbullar i dillsås Kokt potatis Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, medvurst Grönsak Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Marockansk kycklinggryta Couscous Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, makrill Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*

**VECKA: 24**  
**11/6 –15/6 2018**

	<b>FRUKOST 7:30 – 8:00</b>	<b>LUNCH 11:30 – 12:00</b>	<b>MELLANMÅL 14:30 – 15:00</b>
<b>MÅNDAG</b>  <b>Vegetariskt</b>	Yoghurt, müsli Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Falafel Kryddig tomatsås, Myntayoghurt Matvete Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Mjölk Smörgås, ägg Grönsak Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TISDAG</b>	Ljus gröt, mjölk Smörgås, makrill Grönsak/Frukt	Chili con pollo Ris Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Filmjölk Smörgås, leverpastej Grönsak Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>ONSDAG</b>	Yoghurt, müsli Smörgås, skinka Grönsak/Frukt	Lax alt laxfärsbiffar med mexikanska smaker Chilimajonnäs Bulgur Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Grönsaksfat Dipsås (gräddfil alt hummus) Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>TORSDAG</b>	Mörk gröt, lingon, mjölk Smörgås, leverpastej Grönsak/Frukt	Rostbiff Potatissallad Varm grönsak/ Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Yoghurt Smörgås, medvurst Grönsak Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak
<b>FREDAG</b>	Filmjölk, müsli Smörgås, ost Grönsak/Frukt	Somrig pastasallad med ost & skinka Råkost efter säsong Lättmjölk/vatten ½ Frukt	Fruktsallad med krämig yoghurt Smörgås Mjölk Efter 17:00 - ½ Frukt/grönsak

*Med reservation för ändringar.*