

MENY

MENY KISTASKOLA VECKA 16/4

MÅNDAG

- ♥ Tomat & ost gratinerad nöttfalukorv samt potatismos
- ♥ Grönsaksbiffar med fänkål & tomatsås samt potatismos

TISDAG

- ♥ Krämig fiskgratäng på sejfilé & sparris serveras med ris
- ♥ Kikärtsgryta med mangocouscous samt myntakeso

ONSDAG

- ♥ Stekt potatis, gräddsås & lingonsylt samt nötköttbullar
- ♥ Ugnstekta falafel med tillbehör samt ris

TORSDAG

- ♥ Goda Pannkakor serveras med sylt
- ♥ Krämig tomatsoppa serveras med bröd

FREDAG

- ♥ Nudel wok med grönsaker & kyckling samt sweetchili
- ♥ Nudel wok med grönsaker samt sweetchili



SMAKLIG MÅLTID!

MENY KISTASKOLA VECKA 17/4

TEMA VECKA



MENY

MINDFUL EATING

MÅNDAG 23/4:

- ♥ Spaghetti serveras till Mustig köttfärssås
- ♥ Spaghetti serveras till Mustig quornfärssås

TISDAG TEMADAG 24/4:

- ♥ Kökets Sojabullar serveras med marinarasås & fullkornspasta
- ♥ Yoghurt marinerad kyckling serveras med quinoa & bakad tomat

ONSDAG TEMADAG 25/4:

- ♥ Teriyaki tofu med quinoa & grillad ananas
- ♥ Karibisk kolja serveras med gurka, lime, chili & mangosalsa

TORSDAG TEMADAG 26/4:

- ♥ Matvete & kikärtsgröta med spenat
- ♥ Karibisk nötkött med rostad sötpotatissmos, chimichurri & sauterad spenat & vitlök

FREDAG 27/4:

- ♥ Stekt potatis & grönpepparsås & picklad rödlök samt köttfärslimpa
- ♥ Tzatziki serveras med morotsbiffar & linser

SMAKLIG MÅLTID!

MENY KISTASKOLA VECKA 18



MÅNDAG

- ♥ Paprika & bönor, lök chili samt ris (chili con carne)

MENY

- ♥ Paprika & bönor, lök, chili samt ris (chili sien carne)

TISDAG

- ♥ Krämig pastagrätäng med purjolök och lax
- ♥ Krämig pastagrätäng, champinjoner & saltorkade tomater rödlök

ONSDAG

- ♥ Makaronipudding & lök, paprika samt köttfärs
- ♥ Makaronipudding & lök, paprika samt grönsakssås

TORSDAG

- ♥ Gulasch soppa med gräddfil serveras med lantbröd
- ♥ Vegetarisk Nasigoreng

FREDAG

- ♥ Stekt potatis & dragonsås & picklad rödlök samt kycklinglår
- ♥ Tzatziki serveras med morotsbiffar & linser

SMAKLIG MÅLTID!

MENY KISTASKOLA VECKA 19

MÅNDAG

- ♥ Basmatiris & vitlökssås, serveras till Kebabgryta
- ♥ Basmatiris & Aubergine och zucchinigryta

TISDAG

- ♥ Picklat gulbetor, vitvnsås samt bakad fiskfilé



MENY

♥ Blomkål & broccoli gratäng

ONSDAG

- ♥ Stekt potatis & skysås samt biff a la Lindström
- ♥ Stekt potatis & örtsås samt broccolibiffar

TORSDAG

- ♥ Pasta pesto med rostade solroskärnor
- ♥ Potatis och purjolökssoppa serveras med bröd och pålägg

FREDAG

- ♥ Rostad potatis & basilika och tomat serveras kycklingfilé
- ♥ Rostad potatis & kikärter, gröna linser och Rotfrukter samt gräddfil

SMAKLIG MÅLTID!

MENY KISTASKOLA VECKA 20

HÄLSOVECKA

MÅNDAG

- ♥ Fullkornspaghetti serveras en mustig köttfärssås
- ♥ Fullkornspaghetti serveras en mustig gournfärssås

TISDAG

- ♥ Fullkornspasta & pesto med rostade solroskärnor
- ♥ Potatis och purjolökssoppa serveras med bröd och pålägg

ONSDAG

- ♥ Grönsaker & Fajitaskryddad serveras med kyckling
- ♥ Vegetarisk grönsaker fajitaskryddad med pitabröd



MENY

TORSDAG

- ♥ (vitlökssås & tomatsås) fullkorn ris serveras med falafel
- ♥ (vitlökssås & tomatsås) fullkorn ris serveras med qournfilé

FREDAG

- ♥ Klyftpotatis & chiliaioli serveras fiskburgare
- ♥ Klyftpotatis & chiliaioli serveras med Grönsaksburgare

SMAKLIG MÅLTID!

MENY KISTASKOLA VECKA 21

MÅNDAG

- ♥ Majs & lök, paprika & gräddfil till en texas köttfärs och ris
- ♥ Majs & lök, paprika & gräddfil till en texas qournfärs och ris

TISDAG

- ♥ Pasta med purjolök samt räksås
- ♥ Pasta med purjolök samt grönsakssås

ONSDAG

- ♥ Klyftpotatis & röd vinsås serveras med pannbiff med lök
- ♥ Klyftpotatis & aijavyoghurt, bön crème samt blomkålsbiffar

TORSDAG

- ♥ Örtis, romsås & vit vinsås, grönsaker i gratinerad sejfilé
- ♥ Kokt ägg samt bröd serveras till en spenatsoppa

FREDAG

- ♥ Rostad potatis & krämig örtsås serveras kyckling schnitzel
- ♥ Rostad potatis & krämig örtsås serveras selleri schnitzel



MENY

SMAKLIG MÅLTID!

MENY KISTASKOLA VECKA 22

MÅNDAG

- ♥ Kokt potatis & dansk remouladsås serveras fiskpanetter
- ♥ Ajvardressing & rostad blomkål samt potatiskaka

TISDAG

- ♥ Pasta Alfredo med lök & vitlök med kyckling
- ♥ Pastagrätäng i tomatsås & spenat samt fetaost

ONSDAG

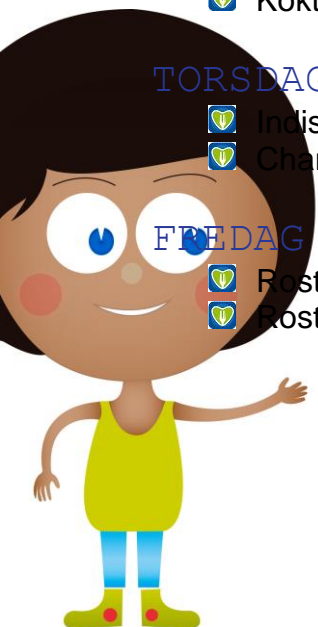
- ♥ Kokt potatis & skysås serveras klassik kålpudding
- ♥ Kokt potatis & grönskysås serveras vegetarisk kålpudding

TORSDAG

- ♥ Indisk vindallo & yoghurt serveras med ris (kycklinggryta)
- ♥ Champinjonsoppa serveras med mjuk bröd & ost

FRIDAG

- ♥ Rostad potatis & rårörda lingon, gräddsås samt pannbiff
- ♥ Rostad potatis & myntayoghurt samt Broccolibiffar



SMAKLIG MÅLTID

MENY

MENY KISTASKOLA VECKA 23

MÅNDAG

- ♥ Tandoori & grönsaker med basmatiris samt kycklinggryta
- ♥ Basmatiris samt Broccoli & blomkålsgryta

TISDAG

- ♥ Pasta carbonara på Italienskviv, (kalkon) samt spaghetti
- ♥ Vegetarisk Lasagne med spenat och fetaost

ONSDAG

- ♥ Kokt potatis & Purjolöksgratinerad fiskfilé
- ♥ Potatis bravas med zucchini pikata

TORSDAG

- ♥ Potatisbullar serveras med lingonsylt
- ♥ Panko gratinerad makaroni & linser, tomat samt ost

FREDAG

- ♥ Taco buffé med tillbehör
- ♥ Taco buffé med tillbehör



SMAKLIG MÅLTID