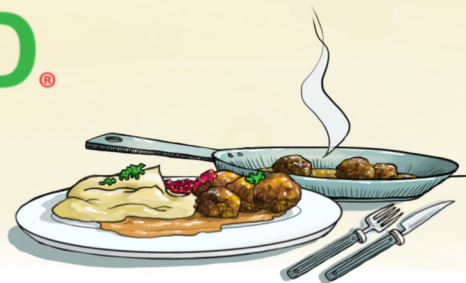




SKOLMATSSEDEL v. 20



måndag
12 maj



KYCKLINGGRYTA TIKKA MASALA MED BULGUR

Svensk kycklinglårfile, laktosfri matlagingsyoghurt, laktosfri grädde, KRAV-märkt morot och ekologisk blomkål är ingredienser i den här härliga kycklinggrytan med en smaksättning inspirerad av det indiska köket. Serveras med ekologisk bulgur.

Kalorier: 690kcal Lokalt producerat: 5% Ekologisk/KRAV: 65% CO2e/portion: 0,73 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Vegetarisk gryta Tikka Masala med bulgur

tisdag
13 maj



KIKÄRTSBIFFAR MED VITLÖKSDRESSING & RIS

Kikärtsbiffar med smak av lök och persilja. Kikärterna ger en mild, nötaktig karaktär som serveras med laktosfri vitlöksdressing och ekologiskt ris.

Kalorier: 652kcal Lokalt producerat: 0% Ekologisk/KRAV: 50% CO2e/portion: 0,23 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Kikärtsbiffar med vitlöksdressing & ris



onsdag
14 maj



SPAGETTI & KÖTTFÄRSSÅS

Svensk nötfärs från Faringe och svensk KRAV-märkt baljférs är basen i den här vardagsfavoriten som tillsammans med ekologiska tomater, KRAV-märkta morötter och ekologiska örter blir matigt god. Köttfärssåsen serveras med ekologisk spaghetti.

Kalorier: 616kcal Lokalt producerat: 40% Ekologisk/KRAV: 95% CO2e/portion: 2,9 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Spagetti med sojafärssås

torsdag
15 maj



POTATIS- OCH PURJOLÖKSSOPPA MED PANNKAKA & SYLT

Vår goda potatis- och purjolökssoppa som vi gör på närproducerade, ekologiska och KRAV-märkta råvaror och laktosfri mjölk och grädde. Serveras med pannkakor och klassisk pannkakssylt.

Kalorier: 774kcal Lokalt producerat: 40% Ekologisk/KRAV: 60% CO2e/portion: 0,61 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Potatis- och purjolökssoppa med pannkaka & sylt

fredag
16 maj



OXJÄRPAR MED PAPRIKASÅS OCH KOKT POTATIS

Oxjärpar från mealmakers som vi serverar med en varm paprikasås baserad på grillad paprika och laktosfri grädde. Serveras med kokt svensk potatis

Kalorier: - Lokalt producerat: - Ekologisk/KRAV: - CO2e/portion: -

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Vegetariska järpar med paprikasås och kokt potatis