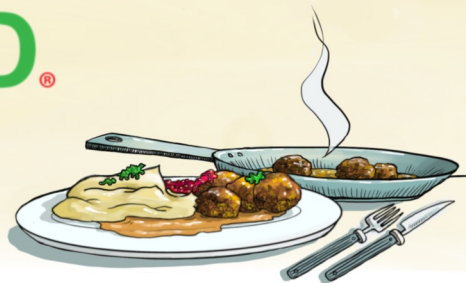




SKOLMATSSEDEL

v. 40



måndag
03 oktober



DHAL, INDISK LINSGRYTA MED EKOLOGISKT RIS.

Klassisk indisk linsgryta med ekologiska röda linser, ekologiska tomater, ekologisk kokosmjölk och KRAV-märkta morötter som vi smaksätter med rika kryddor som spiskummin, ingefära, lime, kanel, kardemumma och färsk koriander. Serveras med

Kalorier: 674kcal Lokalt producerat: 10% Ekologisk/KRAV: 95% CO2e/portion: 0,25 kg



VEGETARISKT ALTERNATIV:

-

tisdag
04 oktober



CHICKEN NUGGETS MED CURRYDRESSING & RIS

Krispiga chicken nuggets på svensk kyckling som vi serverar med ekologiskt ris och en smakrik currydressing på majonnäs, laktosfri KRAV-märkt yoghurt, ekologisk lök och curry madras.

Kalorier: 1000kcal Lokalt producerat: 40% Ekologisk/KRAV: 50% CO2e/portion: 0,66 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Vegonuggets med currydressing & ris

onsdag
05 oktober



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
06 oktober



VEGETARISK SCHNITZEL MED AROMSMÖR & KOKT POTATIS

Vegetarisk schnitzel har en god smak av grönsaker och med havre så får den ett bra tuggmotstånd och hög proteinhalt. Till schnitzeln har vi ett aromsmör på ekologiska örter och KRAV-märkt citron. Serveras med kokt KRAV-potatis.

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

VEGETARISKT ALTERNATIV:

-

fredag
07 oktober



KLIMATSMARTA KÖTTBULLAR MED APELSINGGRÄDDSA & KOKT POTATIS

Kyckling köttbullar som är gjorda på svensk kycklingfärs som serveras med apelsinggräddsås gjord på laktosfri grädde, glutenfri soja och apelsinjos. Serveras med kokt svensk potatis.

Kalorier: 738kcal Lokalt producerat: 85% Ekologisk/KRAV: 75% CO2e/portion: 4,4 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Grönsaksjärpar med apelsinggräddsås & rostad potatis