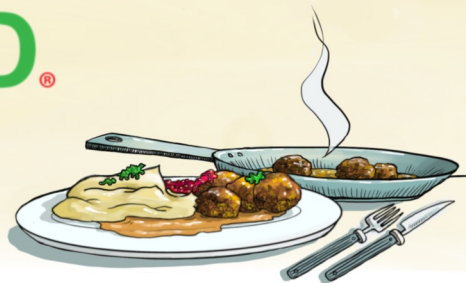




SKOLMATSSEDEL

v. 43



måndag
23 oktober



KYCKLINGGRYTA MED CHILI & COCOS OCH BULGUR

Svensk kyckling, ekologisk kokosmjölk, KRAV-märkt paprika, KRAV-märkt tomatpuré, KRAV-märkt citron och gul curry är ingredienser i den här smakrika grytan som vi serverar med bulgur.

Kalorier: 660kcal Lokalt producerat: 0% Ekologisk/KRAV: 70% CO2e/portion: 0,69 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Kikärtsgryta med chili & cocos, ris

tisdag
24 oktober



FISKGRATÄNG MED DILLSÅS & POTATIS

Fiskgratäng med klassisk och ljuvlig god dillsås som vi gör på vitfisk från hållbart fiske, laktosfri grädde & mjölk, KRAV-märkt citronsaft, KRAV-märkt vitt vin och dill. Till gratängen serverar vi KRAV- potatis från Upplands potatis.

Kalorier: 619kcal Lokalt producerat: 0% Ekologisk/KRAV: 95% CO2e/portion: 0,84 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Grönsaksgratäng med kokt potatis

onsdag
25 oktober



PASTA CARBONARA

Vår version av den populära italienska pastaklassikern Carbonara gör vi krämig och god med rökt svensk skinka, svenskt bacon och laktosfri eko mjölk och grädde. Serveras med ekologisk pasta.

Kalorier: 887kcal Lokalt producerat: 0% Ekologisk/KRAV: 60% CO2e/portion: 0,9 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Pasta Linsonara

torsdag
26 oktober



VEGETARISK TACOG RATÄNG MED NACHOCHIPS & RIS

Vegetarisk gratäng med en tacoröra på KRAV-märkt sojafärs, ekologisk majs och vår egen tacokryddning på ekologiska kryddor. Gratängen toppas med salsa, laktosfri crème fraiche och ekologisk ost och serveras med nachochips och ekologiskt ris.

Kalorier: 951kcal Lokalt producerat: 30% Ekologisk/KRAV: 95% CO2e/portion: 0,77 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

-

fredag
27 oktober



KEBABJÄRPAR MED HAPPY FOODS KEBABSÅS & ROSTAD POTATIS

Kryddiga järpar som vi gör på svensk nötfärs (KRAV), baljférs (KRAV), närodlat potatis (KRAV), vitlök, persilja och spiskummin. Till järparna serverar vi rostad närodlat potatis (KRAV) och en laktosfri kall sås kryddad med ekologiska kryddor.

Kalorier: 612kcal Lokalt producerat: 80% Ekologisk/KRAV: 85% CO2e/portion: 2,4 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Vegetariska kebabjärpar med kebabsås & rostad potatis