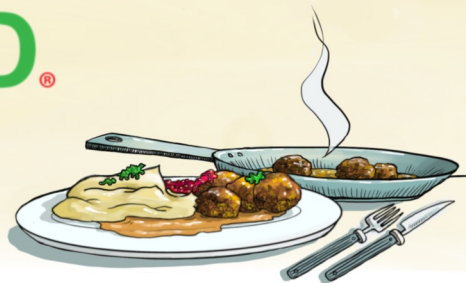




SKOLMATSEDEL

v. 47



måndag
22 november



KYCKLINGSTROGANOFF MED BULGUR

Variation är toppen så här gör vi en smarrig stroganoff på svensk kycklinglårfilé, ekologiska tomater, laktosfri grädde, ekologisk oregano och röd chili. Stroganoffen serveras med ekologisk bulgur.

Kalorier: 676kcal Lokalt producerat: 5% Ekologisk/KRAV: 65% CO2e/portion: 0,54 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Vegetarisk stroganoff med ris

tisdag
23 november



PASTA MED KRÄMIG GRÖNSAKSSÅS

Ekologisk pasta med överraskande god vegetarisk pastasås som vi gör på finrivna champinjoner, KRAV-märkt paprika, KRAV-märkta rotsaker, ekologisk laktosfri grädde och ekologiska tomater.

Kalorier: 630kcal Lokalt producerat: 5% Ekologisk/KRAV: 85% CO2e/portion: 0,5 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

-



onsdag
24 november



KYCKLINGGYROS MED VITLÖKSDRESSING & RIS

Populär rätt från det grekiska köket som vi gör på svensk kycklinglårfilé med massor av smak från olika ekologiska kryddor och kryddblandningen Garam Masala. Till kycklingen serverar vi ekologiskt ris och en krämig vitlöksdressing på laktosfri KRAV-märkt yoghurt,

Kalorier: 774kcal Lokalt producerat: 5% Ekologisk/KRAV: 50% CO2e/portion: 0,83 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Vegetariska gyros med vitlöksdressing & ris

torsdag
25 november



FISKGRYTA FRÅN MEDELHAVET MED KOKT POTATIS

Härlig fiskgryta med fina smaker av apelsin och tomat. Vi gör grytan på fisktärningar av sej från hållbart fiske, KRAV-märkt palsternacka, KRAV-märkt grädde, apelsinjuice och ekologiska tomater. Grytan serveras med närodlad och KRAV-märkt kokt potatis.

Kalorier: 527kcal Lokalt producerat: 50% Ekologisk/KRAV: 85% CO2e/portion: 0,54 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Vegetarisk quorngryta från Medelhavet med kokt potatis

fredag
26 november



HAMBURGARE MED DRESSING, BRÖD & ROSTAD POTATIS

Saftigt goda hamburgare som vi gör på svensk nötfärs, svensk KRAV-märkt vegofärs och kokt potatis och som vi serverar med hamburgerbröd, vår klassiska hamburgerdressing och rostad potatis.

Kalorier: 862kcal Lokalt producerat: 75% Ekologisk/KRAV: 85% CO2e/portion: 4,71 kg

VEGETARISKT ALTERNATIV:

Vegoburgare med dressing, bröd & rostad potatis