

Lunchen består av en blandad kost som närings- och energimässigt ska ge barnen/eleverna en tredjedel av dagsbehovet. För att barnen/eleverna ska må bra och klara sin dag bör fördelningen vara frukost, lunch och middag/kvällsmål samt ett eller två mellanmål.

Om du som matgäst har synpunkter på maten som serveras så hör gärna av dig till kökspersonalen på din skola.

Åseda kök	471 61
Lenhovda kök	473 36
Norrhult kök	472 28
Ålghult kök	474 34



Uppvidinge
KOMMUN

Kommunledningsförvaltningen • Kostenheten

Box 59, 364 21 Åseda • Telefon växel 0474-470 00

www.uppvidinge.se

Välkommen till skolrestaurangen

vårterminen 2017



Uppvidinge
KOMMUN

	9/1 – 13/1	20/2 – 24/2	3/4 – 7/4	15/5 – 19/5
Måndag	Potatisbullar, bacon/blodkorv	Sportlov	Grekisk färsbiff, tzatziki potatis	Sprödbakad fisk/strömning, mos
Tisdag	Köttbullar/falafel, makaroner		Grillkorv, potatismos	Köttfärssås, spagetti
Onsdag	Fiskgratäng, potatis		Laxpanett, sås, potatis	Grillkorv, pommes
Torsdag	Fläskköttsgräta, ris		Kassler, potatisgratäng	Högsbosoppa, mjukt bröd, frukt
Fredag	Ostsoppa, bröd, frukt		Kycklingspett, sås, ris	Kasslergratäng
	16/1 – 20/1	27/2 – 3/3	10/4 – 15/4	22/5 – 26/5
Måndag	Kokt korv m bröd, potatismos	Korv/isterband, stuv. spenat, pot.	Påsklov	Stekt fisk, sås, potatis
Tisdag	Gratinerad kassler, ris	Skinksås, pasta		Lasagne
Onsdag	Köttfärssås, spagetti	Fisk primavera, sås, potatis		Karibisk korvgryta, ris
Torsdag	Stekt torsk, sås, potatis	Kycklingklubba, tzatziki, klyftpotatis		Lov
Fredag	Wokkyckling, nudlar	Cowboysoppa, bröd, frukt		Lov
	23/1 – 27/1	6/3- 10/3	17/4 – 21/4	29/5 – 2/6
Måndag	Korv Stroganoff, ris	Fisk under örttäck, potatis,	Lov	Köttbullar/falafel, sås, potatis
Tisdag	Grillburgare, bröd, pommes	Kebabsplitt, pitabröd potatis-gratäng	Lov	Kallops, potatis
Onsdag	Fisk Benediktin, sås, potatis	Köttfärssås, spagetti	Fiskgratäng, sås, potatis	Fiskburgare, bröd, potatismos
Torsdag	Ärtsoppa, mjukt bröd, frukt	Köttgryta, ris	Tacosoppa, bröd, frukt	It. ostsoppa, mjukt bröd, frukt
Fredag	Fläskpannkaka/ ugnspannkaka	Fläskpannkaka/ ugnspannkaka	Fläskpannkaka/ugns�pannkaka	Pastasås, pasta
	30/1 –3/2	13/3-17/3	24/4 – 28/4	5/6 – 9/6
Måndag	Pytt i panna	Schnitzel, sås, potatis	Skinkgratäng	Lov
Tisdag	Ugnsstekt falukorv, pasta	Köttbullar/falafel, sås, potatis	Stekt sej, sås, potatis	Lov
Onsdag	Stekt fisk, sås, potatis	Fiskburgare med bröd potatismos	Fläskköttsgräta, ris	Fiskgratäng, potatis
Torsdag	Köttfärslimpa, sås, potatis	Potatis- och purjolöksoppa, mjukt bröd, frukt	Kalkonschnitzel, sås, klyftpotatis	Grillburgare, bröd,potatismos
Fredag	Högsbosoppa, mjukt bröd, frukt	Ugnsstekt falukorv, sås, potatis	Färsbiff, sås, potatis	Wokkyckling, nudlar
	6/2 – 10/2	20/3 –24/3	1/5 – 5/5	12/6-16/6
Måndag	Fisk Bordelaise/strömning, potatimos	Hamburgare med bröd, pommes	Lov	Kebabspett, tzatziki, klyftpotatis
Tisdag	Kalops, potatis	Kycklinggryta, ris	Fiskpanett, sås, potatis	Fiskpanetter, sås, potatis
Onsdag	Raggmunkar, fläsktärningar	Skepparpaj	Hamburgare, bröd, potatismos	Pannkakor, sylt
Torsdag	Pastasås, pasta	Skinksås, pasta	Potatis- och purjolöksoppa, bröd, pommes	Salladsbuffé, glass
Fredag	Kebabsplitt, potatisgratäng	Fiskgratäng, potatis	Tacos, hårda och mjuka bröd	Sommaravslutning
	13/2 – 17/2	27/3 – 31/3	8/5 – 12/5	I varje lunchmåltid ingår:
Måndag	Köttbullar/falafel, potatismos	Potatisbullar m bacon/blodkorv	Raggmunk med fläsk/blodkorv	salladsbuffé, dressing, knäckebröd,
Tisdag	Stekt sej, sås, potatis	Stekt sej, sås, potatis	Fisk med pizzatäcke, potatismos	bordsmargarin, mjölk och vatten.
Onsdag	Lasagne	Fläskköttsgräta, ris	Chicken nuggets, sås, ris	
Torsdag	Kroppkakilängd	Värsoppa, bröd, frukt	Kebabgryta, pasta	
Fredag	Kött- och grönsakssoppa, smörgås	Köttfärslimpa, sås, potatis	Färsruta, sås, klyftpotatis	

Med reservation för ändringar.