



## Matsedel HT 2023 vecka 33–51

### Vecka:33

**Måndag:** SOMMARLOV

**Tisdag:** SOMMARLOV

**Onsdag:** SOMMARLOV

**Torsdag:** Köttbullar, sås, potatis.

Vegetariskt alternativ: Veggie bouletter, sås, potatis.

**Fredag:** Ostsoppa m.kalkon, bröd, frukt.

Vegetariskt alternativ: Ostsoppa m.paprika veg. bröd, frukt.

### Vecka: 34

**Måndag:** Tacofiskgratäng, potatismos.

Vegetariskt alternativ: Tacorulle, potatismos.

**Tisdag:** Stekt falukorv, stuvad spenat, potatis.

Vegetariskt alternativ: Green nuggets, stuvad spenat, potatis

**Onsdag:** Köttfärssås, spaghetti.

Vegetariskt alternativ: Vego-färssås, spaghetti

**Torsdag:** Fläskpannkaka, lingonsylt.

Vegetariskt alternativ: Ugnspannkaka, lingonsylt.

**Fredag:** Minestrone-soppa m. färs, mjuk smörgås, pålägg,

Frukt.

Vegetariskt alternativ: Skördesoppa, mjuk smörgås, pålägg, frukt



## **Vecka: 35**

**Måndag:** Sjömanstorsk, citronsås, potatis

Vegetariskt alternativ: biff, citronsås, potatis

**Tisdag:** Skepparpaj

Vegetariskt alternativ: Skepparpaj

**Onsdag:** Falukorv, stuvade makaroner

Vegetariskt alternativ: Kikärtsbiff, stuvade makaroner

**Torsdag:** Fläskköttgryta, ris

Vegetariskt alternativ: Vego- gryta m.Tofu, ris.

**Fredag:** Ärtsoppa m.fläsk, mjuk smörgås, pålägg, frukt

Vegetariskt alternativ: Högsbosoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt

## **Vecka: 36**

**Måndag:** Korv stroganoff, ris

Vegetariskt alternativ: Korv stroganoff, ris

**Tisdag:** Fisk Bordelaise, potatismos

Vegetariskt alternativ: Grönsaksbiff, potatismos

**Onsdag:** Lasagne

Vegetariskt alternativ: Vego- lasagne

**Torsdag:** Schnitzel, sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Vegetarisk schnitzel, potatis, sås

**Fredag:** Potatis- och purjolöksoppa, mjukt bröd, pålägg,

Frukt

Vegetariskt alternativ: Broccolisoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt



## **Vecka: 37**

**Måndag:** Kebabgryta, ris.

Vegetariskt alternativ: Indisk currygryta, ris.

**Tisdag:** Fiskburgare, potatismos

Vegetariskt alternativ: Vego-burgare, potatismos

**Onsdag:** Färsruta, sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Green nuggets, sås, potatis,

**Torsdag:** Potatisbulle, blodkorv, grönsakswok.

Vegetariskt alternativ: Vegopotatisbulle, grönsakswok

**Fredag:** Kött och grönsakssoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt.

Vegetariskt alternativ: Grönsakssoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt

## **Vecka:38**

**Måndag:** Kycklinggrillkorv, potatismos

Vegetariskt alternativ: Green burger, potatismos

**Tisdag:** Cevapcici, tzatziki, klyftpotatis.

Vegetariskt alternativ: Kikärtsbiff, tzatziki, klyftpotatis

**Onsdag:** Skinksås, pasta.

Vegetariskt alternativ: Vegogrönsaksgryta, pasta.

**Torsdag:** Alaskacrispies, dillsås, potatis

Vegetariskt alternativ: Rotfruktsmedaljong, dillsås, potatis.

**Fredag:** Cowboysoppa, mjukt bröd och frukt

Vegetariskt alternativ: Champinjonsoppa, mjuk smörgås, pålägg, frukt



**UPPVIDINGE**  
KOMMUN

## **Vecka:39**

**Måndag:** Köttbullar, sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Veggie bouletter, sås, potatis.

**Tisdag:** Karibisk korvgryta, ris

Vegetariskt alternativ: Veg. Karibisk gryta, ris.

**Onsdag:** Stekt sej, kall sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Selleristick, kall sås, potatis

**Torsdag:** Pytt i Panna

Vegetariskt alternativ: Grönsakspytt, rödbetor

**Fredag:** Ostsoppa m.kalkon, bröd, frukt.

Vegetariskt alternativ: Ostsoppa m.paprika veg. bröd, frukt.

## **Vecka: 40**

**Måndag:** Tacofiskgratäng, potatismos.

Vegetariskt alternativ: Vegotacorulle, potatismos.

**Tisdag:** Stekt falukorv, stuvad spenat, potatis

Vegetariskt alternativ: Green nuggets, stuvad spenat, potatis

**Onsdag:** Köttfärssås, spaghetti

Vegetariskt alternativ: Vegofärssås, spaghetti

**Torsdag:** Fläskpannkaka, lingonsylt.

Vegetariskt alternativ: Vegetarisk Ugnspannkaka, lingonsylt.

**Fredag:** Minestrone-soppa m. färs, mjuk smörgås, pålägg, frukt

Vegetariskt alternativ: Skördesoppa, mjuk smörgås, pålägg, frukt



## **Vecka 41:**

**Måndag:** Sjömanstorsk, citronsås, potatis

Vegetariskt alternativ: Vegobiff, citronsås, potatis

**Tisdag:** Skepparpaj

Vegetariskt alternativ: Vego- skepparpaj

**Onsdag:** Falukorv, stuvade makaroner

Vegetariskt alternativ: Kikärtsbiff, stuvade makaroner

**Torsdag:** Fläskköttgryta, ris

Vegetariskt alternativ: Veg. gryta m.Tofu, ris.

**Fredag:** Ärtsoppa m.fläsk, mjuk smörgås, pålägg, frukt

Vegetariskt alternativ: Högsbosoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt

## **Vecka: 42**

**Måndag:** Korv stroganoff, ris

Vegetariskt alternativ: Vego-korv stroganoff, ris

**Tisdag:** Fisk Bordelaise, potatismos

Vegetariskt alternativ: Grönsaksbiff, potatismos

**Onsdag:** Lasagne

Vegetariskt alternativ: Vego- lasagne

**Torsdag:** Schnitzel, sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Vegetarisk schnitzel, potatis, sås

**Fredag:** Potatis- och purjolöksoppa, mjukt bröd, pålägg,

Frukt

Vegetariskt alternativ: Broccolisoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt



**UPPVIDINGE**  
KOMMUN

## **Vecka: 43**

**Måndag:** Kebabgryta, ris.

Vegetariskt alternativ: Indisk currygryta, ris.

**Tisdag:** Fiskburgare, potatismos

Vegetariskt alternativ: Vego burgare, potatismos

**Onsdag:** Färsruta, sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Green nuggets, sås, potatis,

**Torsdag:** Potatisbulle, blodkorv, grönsakswok.

Vegetariskt alternativ: Vego-potatisbulle, grönsakswok

**Fredag:** Kött o grönsakssoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt.

Vegetariskt alternativ: Grönsakssoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt

## **Vecka: 44 HÖSTLOV**

**HÖSTLOV**

**HÖSTLOV**

**HÖSTLOV**

**HÖSTLOV**

**HÖSTLOV**



**UPPVIDINGE**  
KOMMUN

## **Vecka: 45**

**Måndag:** Kycklinggrillkorv, potatismos

Vegetariskt alternativ: Green burger, potatismos

**Tisdag:** Cevapcici, tzatziki, klyftpotatis.

Vegetariskt alternativ: Kikärtsbiff, tzatziki, klyftpotatis

**Onsdag:** Skinksås, pasta.

Vegetariskt alternativ: Grönsaksgryta, pasta.

**Torsdag:** Alaskacrispies, dillsås, potatis

Vegetariskt alternativ: Rotfruktsmedaljong, dillsås, potatis.

**Fredag:** Cowboysoppa, mjukt bröd och frukt

Vegetariskt alternativ: Champinjonsoppa, mjuk smörgås, pålägg, frukt

## **Vecka: 46**

**Måndag:** Köttbullar, sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Veggie bouletter, sås, potatis.

**Tisdag:** Karibisk korvgryta, ris

Vegetariskt alternativ: Karibisk gryta, ris.

**Onsdag:** Stekt sej, kall sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Selleristick, kall sås, potatis

**Torsdag:** Pytt i Panna

Vegetariskt alternativ: Grönsakspytt, rödbetor

**Fredag:** Ostsoppa m. kalkon, bröd, frukt.

Vegetariskt alternativ: Ostsoppa m. paprika, bröd, frukt.



**UPPVIDINGE**  
KOMMUN

## **Vecka: 47**

**Tisdag:** Stekt falukorv, stuvad spenat, potatis

Vegetariskt alternativ: Green nuggets, stuvad spenat, potatis

**Onsdag:** Köttfärssås, spaghetti

Vegetariskt alternativ: Färssås, spaghetti

**Torsdag:** Fläskpannkaka, lingonsylt.

Vegetariskt alternativ: Vegetarisk Ugnspannkaka, lingonsylt.

**Fredag:** Minestrone-soppa m. färs, mjuk smörgås, pålägg,

Frukt

Vegetariskt alternativ: Skördesoppa, mjuk smörgås, pålägg, frukt

## **Vecka: 48**

**Måndag:** Sjömanstorsk, citronsås, potatis

Vegetariskt alternativ: Vego-biff, citronsås, potatis

**Tisdag:** Skepparpaj

Vegetariskt alternativ: Vego-Skepparpaj

**Onsdag:** Falukorv, stuvade makaroner

Vegetariskt alternativ: Kikärtsbiff, stuvade makaroner

**Torsdag:** Fläskköttgryta, ris

Vegetariskt alternativ: Vego-gryta m. Tofu, ris.

**Fredag:** Ärtsoppa m. fläsk, mjuk smörgås, pålägg, frukt

Vegetariskt alternativ: Högsbosoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt





**UPPVIDINGE**  
KOMMUN

## **Vecka: 49**

**Måndag:** Korv stroganoff, ris

Vegetariskt alternativ: Vego-Korv stroganoff, ris

**Tisdag:** Fisk Bordelaise, potatismos

Vegetariskt alternativ: Grönsaksbiff, potatismos

**Onsdag:** Lasagne

Vegetariskt alternativ: Vego- Lasagne

**Torsdag:** Schnitzel, sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Vegetarisk schnitzel, potatis, sås

**Fredag:** Potatis- och purjolöksoppa, mjukt bröd, pålägg,

Frukt

Vegetariskt alternativ: Broccolisoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt

## **Vecka: 50**

**Måndag:** Fiskburgare, potatismos

Vegetariskt alternativ: Vego- burgare, potatismos

**Tisdag:** Kalops, potatis, rödbetor

Vegetariskt alternativ: Grönsaksgryta, potatis

**Onsdag:** Kebabpizza, dressing.

Vegetariskt alternativ: Vego- Pizza, dressing.

**Torsdag:** Färsruta, sås, potatis

Vegetariskt alternativ: Green nuggets, sås, potatis,

**Fredag:** Kött o grönsakssoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt.

Vegetariskt alternativ: Grönsakssoppa, mjuk bröd, pålägg, frukt



**UPPVIDINGE**  
KOMMUN

**Vecka: 51**

**Måndag** Kycklinggryta, ris

Vegetariskt alternativ: Indisk currygryta, ris

**Tisdag:** Janssons, köttbullar, prinskorv

Vegetariskt alternativ: VegoJansson, vegokorv, falafel.

**Onsdag:** Risgrynsgröt

Vegetariskt alternativ: Risgrynsgröt