

## MATSEDEL FÖR SKIFTESDAGHEMMEN

VECKA 4 21.1–27.1	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST	Ekofyrkornsgröt M Fruktpuré	Ugnsomelett L Råkostbit	Ekologisk vetegröt Bärpuré M G	Havresemla L Ost Råkostbit	Fullkornshavre- grynsgröt på ekologiska flingor Bärsoppa	Flerkornsbröd Ost Råkostbit	Rågflingsgröt M Fruktpuré
LUNCH	Hovibroilersås L G Fullkornsris M G Sallad	Soppa med två sorters fisk L G Rågbröd Ost Råkostbit Frukt	Makaronilåda L UG Tomatketchup M G Sallad	Purjo-potatispuré L G Mjukt bröd Hummuspålägg Råkostbit Frukt	Husets dag	Stroganoff L Kokt potatis M G Sallad	Broilerfärsbiffar M Tartarsås Mörkt ris M G Sallad
VEGETARIS K LUNCH	Hovigrönsakssås L, G	Sojakrossoppa L G	Vetekross- makaronilåda L	Batatpurésoppa L G	Husets dag	Vegetarisk stroganoff L	Morotsbiffar M G ÄF VEG
MELLANMÅL	Fruktyoghurt L G	Apelsin- morotsvispgröt M	Äppel-havrepaj L	Rispirog L Grynost-äggsmör L G Råkostbit	Vinbärskräm M G Semla	Fruktsallad M G Havresemla L	Mangokräm M G Fullkornsbröd
MIDDAG	Frestelse på rökt lax L ÄF G Sallad	Grönsaks- nudelgratäng L Sallad	Skolelevens hönssoppa L G Rågbröd Ost Råkostbit Frukt	Köttfärs- rotsaksslåda M ÄF UG G Sallad	Husets dag	Tonfisk-pastalåda L ÄF Sallad	Rotsakssoppa L, ÄF, G Bröd Ost Råkostbit Frukt
KVÄLLSMÅL	Risflingsgröt L Fruktpuré	Rågbröd Ost Råkostbit	Triangelbröd L	Grönsaksfat Gräddfilsås Havresemla L G	Fruktyoghurt L G	Vispgröt M	Grönsaksfat Gräddfilsås Mjukt bröd

Beteckningar för specialkost: LL=låglaktos, L=laktosfri, M=mjölkfri  
G=glutenfri ÄF=äggfri UG=utan griskött

Det serveras alltid mjölk, knäckebröd och vegetabiliskt margarin. Vi reserverar oss för ändringar i matsedeln. Närmare produktinformation får du av köket.



# MATLISTA FÖR SKIFTESDAGHEMMEN

VECKA 5 28.1–3.2	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST	Ekologisk havregrynsgröt M Fruktpuré	Ekologisk rågflingsgröt Bärsoppa M G	Yoghurt L G Fruktpuré	Grahamsemlor M Pålägg Råkostbit	Ekovälling på fyra sädelslag Frukt	Veteflingsgröt M Bärsoppa M G	Bröd Ost Råkostbit
LUNCH	Köttfärssås M ÄF UG Fullkornspasta M  Sallad	Hönssoppa L G Rågbröd Ost Råkostbit Frukt	Skinkfrestelse L ÄF G  Sallad	Vegetarisk bolognese M VEG Fullkornspasta M  Sallad	Mandelfisk L ÄF Kokt potatis  Sallad	Makaronilåda L UG  Sallad	Färsbiff på regnbågslax M ÄF G Potatismos L G Sallad
VEGETARISK LUNCH	Bön-grönsakssås med tomat M ÄF G	Grönskassoppa på Mifu L G	Soja-potatisgratäng M G VEG	Italiensk grönsakssås L G	Kikärts-kokosgryta M G VEG	Sojamakaronilåda M	Rödbetsbiffar M ÄF G VEG
MELLANMÅL	Surmjölkdryck med blåbär L G Hjärtformade havre-rågsemlor	Focaccia pannbröd M Ost Råkostbit	Äppelrisgrynsgröt M	Solig pannkaka L Sylt	Rabarber-jordgubbskräm M G Grahamsemla	Rieska M Färskost råkostbit	Nyponvispgröt M
MIDDAG	Kalkon-kornrisotto M ÄF Sallad	Kikärts-potatisgratäng L ÄF G Sallad	Pastagrätäng med regnbågslax L ÄF Sallad	Köttfärssoppa M UG G Bröd Råkostbit Frukt	Kött-potatislåda L ÄF G *Sallad	Broilerfrestelse L ÄF G Sallad	Köttsoppa M UG G Rågbröd Råkostbit Frukt
KVÄLLSMÅL	Ostgiffar L Råkostbit	Bäryoghurt L G	Ugnsomelett L G Råkostbit	Mannagrynsgröt L Bärsoppa M G	Rågbröd Ost Råkostbit Kakao	Yoghurt L Frukt	Rispirog L Ost Råkostbit

Beteckningar för specialkost: LL=låglaktos, L=laktosfri, M=mjölkfri  
G=glutenfri ÄF=äggfri UG=utan griskött

Det serveras alltid mjölk, knäckebröd och vegetabiliskt margarin. Vi reserverar oss för ändringar i matsedeln. Närmare produktinformation får du av köket.



## MATSEDEL FÖR SKIFTESDAGHEMMEN

VECKA 6 4.2–10.2	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST	Ekologisk vetegröt M Fruktpuré	Ugnsomelett L G Råkostbit	Ekologisk havregrynsgröt M Jordgubbskräm M G	Rågbröd M Pålägg Råkostbit	Ekokornflingsgröt M Bärpuré M G	Rågflingsgröt M Bärpuré	Bröd Ost Råkostbit
LUNCH	Laxsås med tomat L ÄF G Kokt potatis M G  Sallad	Grönsakspuré- soppa L G Bröd Ost Råkostbit Frukt	Broiler-pastagrätäng L ÄF  Sallad	Klar fisksoppa M G Bröd Grynost-äggsmör Råkostbit Frukt	HUSETS DAG	Vegetariska pinnar M ÄF VEG Potatismos L G  Sallad	Sås på strimlat griskött M Kokt potatis M G  Sallad
VEGETARISK LUNCH	Vegetarisk sås a la medelhavet L ÄF G	Indisk grönsakssoppa M G VEG	Spenatgrönsaks- pasta L ÄF	Grönsakssoppa med ost L ÄF G	HUSETS DAG	Rödbetsbiffar M G ÄF VEG	Kikärtssås med tomat M ÄF G VEG
MELLANMÅL	Pannbröd på havre M Färskost Råkostbit och kakao	Yoghurt Mangosås	Fruktssallad M G	Apelsin- morotsvispgröt M	Mjölkräm L G Äppelmos Rågbröd	Jukola semlerutor Ost och juice	Jordgubbs- lingonkräm M G Mjukt bröd
MIDDAG	Låda på köttfärs och skivad potatis M ÄF UG G Sallad	Skinkfrestelse L ÄF G  Sallad	Fisksoppa med grädde L G Rågbröd, ost, råkostbit och frukt	Sojakross- makaronilåda L Sallad	Broiler-potatislåda L G Sallad	Köttfärssoppa M UG G Bröd ost, råkostbit, frukt	Frestelse på rökt lax L ÄF G Sallad
KVALLSMÅL	Triangelbröd L	Kornflingsgröt M Bärsoppa	Solig pannkaka L	Surmjölsdryck med mango L G Rågbröd	Flerkornsbröd Ost råkostbit	Fruktyoghurt L G	Vispgröt M


Beteckningar för specialkost: LL=låglaktos, L=laktosfri, M=mjölkfri  
G=glutenfri ÄF=äggfri UG=utan griskött

Det serveras alltid mjölk, knäckebröd och vegetabiliskt margarin. Vi reserverar oss för  
ändringar i matsedeln. Närmare produktinformation får du av köket.



# MATLISTA FÖR SKIFTESDAGHEMMEN

VÄNDAGENS  
ÖNSKELUNCH

VECKA 7 11.2-17.2	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST	Ekofyrkornsgröt M Fruktpuré	Ekoveteflingsgröt M Bärkräm	Flerkornsruitor Smältost Råkostbit	Semlor L Kalkonpålägg Råkostbit	Fullkornshavre- grynsgröt på ekologiska flingor M Bärpuré	Ugnsomelett L Råkostbit	Kornflingsgröt M Jordgubbskräm
LUNCH	Solig broilersås L ÄF G Fullkornskorn  Sallad	Tonfisklasagnette L ÄF  Sallad	Köttfärssoppa med tomat M G Flerkornsbröd Ost Råkostbit Frukt	Fisknuggets M ÄF  Raitasås L G Sallad Hallonmunk LL	Ugnskorv L G Potatisos L G  Sallad	Traditionell köttfärssås M ÄF UG Kokt potatis Sallad	HUSETS DAG
VEGETARISK LUNCH	Solig grönsaksås L G	Grönsakslasagnette med soja L	Sojakrossoppa M G	Vegetariska pinnar M ÄF VEG	Grönsaksbiffar LL	Bönsås med tomat M G	HUSETS DAG
MELLANMÅL	Semlor M Ost Råkostbit	Fruktyoghurt L G	Pannkaka L Jordgubbssylt	Jordgubbs- äppelmannagryns- gröt M	Nyponkräm M G Bröd	Fruktssallad M G Bröd	Rågbröd Bredbar grynost Råkostbit
MIDDAG	Sjömansbiffar M UG G Sallad	Kalkon-rotsakssoppa M, G Rågbröd, ost, råkostbit, frukt	Grönsaksrisotto M G Sallad	Frestelse på regnbågslax L ÄF G Sallad	Makaronilåda M UG Sallad	Grönsakslåda med ost L ÄF Sallad	Broilersoppa M G Bröd, smältost, råkostbit, frukt
KVÄLLSMÅL	Yoghurt L G Fruktpuré M G	Grönsakspaj L Råkostbit	Mannagrynsgröt L Bärkräm M, G	Grönsaksfat Grädfilssås L G Mjukt bröd	Rispirog L Grynost-äggsmör Råkostbit Kakao	Triangelbröd L	Surmjölkdryck med blåbär L G

Beteckningar för specialkost: LL=laglaktos, L=laktosfri, M=mjölfri  
G=glutenfri ÄF=äggfri UG=utan griskött

Det serveras alltid mjölk, knäckebröd och vegetabiliskt margarin. Vi reserverar oss för  
ändringar i matsedeln. Närmare produktinformation får du av köket.



## MATLISTA FÖR SKIFTESDAGHEMMEN

VECKA 8 18.2–24.2	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST	Ekologisk havregrynsgröt Fruktpuré	Grahamsemlor M Pålägg Råkostbit	Ekologisk rågflingsgröt Bärkräm	Pannbröd på havre M Pålägg Råkostbit	Ekologisk havregrynsgröt Jordgubbskräm	Kornflingsgröt Fruktpuré	Naturell yoghurt Fruktpuré
LUNCH	Bolognesesås M ÄF UG Fullkornspasta  Sallad	Vegetarisk potatismoslåda L ÄF G  Sallad	Köttsoffa M UG G  Bröd, ost, råkostbit, frukt	Frestelse på regnbågslax L ÄF G Sallad	Broilerbullar M ÄF Potatismos L G Sallad	Solig grönsakssås L G Mörkt ris M G Salladsbord	Köttbullar M ÄF Potatismos L G  Sallad
VEGETARIS K LUNCH	Linsbolognese M G VEG	Kikärt- nudelgratäng M ÄF VEG	Rotsakspurésoppa L ÄF G	Grönsakspasta- gratäng L ÄF	Grönsaksbullar M G	Kikärtssås med tomat M G	Morotsknappar M G ÄF VEG
MELLANMÅL	Rågbröd M Ost Råkostbit	Vispgröt M	Husets pizza L Råkostbit	Jordgubbs- ananaskvarg L G	Blåbärkräm M G Bröd	Rågbröd Ost, råkostbit	Pannkaka Sylt
MIDDAG	Frestelse på regnbågslax L ÄF G  Sallad	Broiler- pastagrätäng L ÄF Sallad	Kikärt- potatisgratäng L ÄF G Sallad	Korvsoppa M UG G Bröd, ost, råkostbit, frukt	Köttfärs- rotsaksslåda M ÄF UG G  Sallad	Broilersoppa M G Bröd, smältost, råkostbit, frukt	Fiskarens laxpaj L G Sallad
KVÄLLSMÅL	Fruktyoghurt L G	Grahamsemlor M Ost, råkostbit	Mannagrynsgröt L Bärpuré	Ugnsomelett L G Råkostbit	Triangelbröd L	Vegetarisk bondomelett L G Råkostbit	Vispgröt M

Beteckningar för specialkost: LL=låglaktos, L=laktosfri, M=mjölkfri  
G=glutenfri ÄF=äggfri UG=utan griskött

Det serveras alltid mjölk, knäckebröd och vegetabiliskt margarin. Vi reserverar oss för ändringar i matsedeln. Närmare produktinformation får du av köket.



# MATLISTA FÖR SKIFTESDAGHEMMEN

VECKA 9 25.2–3.3	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST	Ekologisk vetegröt M Fruktpuré	Rågbröd M, ost, råkostbit	Ekologisk havregrynsgröt M Bärkräm M G	Jukolas brödrutor M Ost, råkostbit	Ekokornflingsgröt M Bärcocktail M G	Rågflingsgröt M Bärkräm	Yoghurt Fruktpuré Rågbröd
LUNCH	Sås med två sorters fisk L ÄF Kokt potatis  Sallad	Knackkorvssoppa M ÄF G Ägg Fullkornsragbröd Råkostbit Frukt	Kycklingfrestelse L G  Sallad	Mifu-grönsakssås M ÄF UG Fullkornspasta  Sallad	Köttbullar M ÄF Potatismos L G Sallad	Broilersås med frukt M ÄF Ris M G  Sallad	Fiskbullar M ÄF G Potatismos L G  Sallad
VEGETARISK LUNCH	Grönsaksgryta M G VEG	Sojajackkorvs- soppa  M G	Grönsaksfrestelse L ÄF G	Vegetarisk bolognese VEG	Grönsaksbullar M G	Quornsås med frukt M G	Batat-rotsaksbiffar M G
MELLANMÅL	Naturell yoghurt L G Fruktpuré	Rispirog L Grynost-äggsmör L G Råkostbit Kakao	Havreformfröbröd Leverkorv Råkostbit	Bärgröt på höstens skörd M	Chokladkräm L G Semla M	Havresemla L Ost Råkostbit	Chokladmanna- grynsgröt L
MIDDAG	Broiler-potatislåda L G Sallad	Köttfärsrisotto M UG G Sallad	Grönsakspurésoppa L G Rågruta Ost Råkostbit Frukt	Gratäng på regnbågslax och pasta L ÄF Sallad	Broilergryta M G Sallad	Köttfärs-soppa M UG G Semla Smältost Råkostbit Frukt	Leverlåda M ÄF G Sallad
KVÄLLSMÅL	Rågbröd Ost Råkostbit	Yoghurtdelikates med frukt L	Solig pannkaka L Sylt med lingon	Mannagrynsgröt L Bärsoppa M G	Grönsakspaj L Råkostbit	Fruktkvarg L G	Bröd Ost Råkostbit

Beteckningar för specialkost: LL=låglaktos, L=laktosfri, M=mjölkfri  
G=glutenfri ÄF=äggfri UG=utan griskött

Det serveras alltid mjölk, knäckebröd och vegetabiliskt margarin. Vi reserverar oss för ändringar i matsedeln. Närmare produktinformation får du av köket.

