

Matsedel, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, TK23, Hattulantie, Vilppulantie, Kullervonkatu, Sodexo Vår 2022

VECKA 1	1,7,13,19
MÅNDAG	
Lunch	Tofu-Ratatouille, (M,L,G,N,S,VEG) med mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG) *
Lunch	Kyckling med grön curry (L,G,S,N) och mörkt ris (M,L,G,VEG)
Lunch	Fisk pinnar (M,S,N),dill-gräddfilssås (L,G,S,N) och potatismos (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskott	Broccoli (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Vegansk minestrone med pesto (M,L,S,N,VEG) och tonfisk (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Chokladpaj (L,S,N)
TISDAG	
Lunch	Spenatplättar (L,S,N), råörda lingon (M,L,G,S,N,VEG), gräddfilssås (L,G,S,N) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kalkongryta kryddat med salvia,(L,M,G,S,N) och havre (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Lammköttbullar med timjan sås (L,S) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Brysselkål (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Tomatsoppa (M,L,G,S,N,VEG) med grynost (L,G,S,N)
Efterrätt	Svartvinbär och vanilj kräm (L,G,S,N)
ONSDAG	
Lunch	Tortillas med svartbönor (M,L,S,N,VEG),hummus och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)*
Lunch	Svamp-kidney bönor lasagnette (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Mandelfisk av torsk (L,S,N) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Ungsbakad majs (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kycklingnudelsoppa (M,L,S,N)
Efterrätt	Chokladmousse (VL,S)
TORSDAG	
Lunch	Broccoli-parmesan risotto (VL,G,S,N)
Lunch	Citronkyckling (L,G,S,N) med mörkt ris (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Knackkorvsås (M) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Ungsrotsaker (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Fisk-grönsakssoppa (L,G,S,N)*
Efterrätt	Äpple-havre paj med vaniljsås (L,S,N)
FREDAG	
Lunch	Batat och grönkal med jordnötssås, (M,L,G,S,N,VEG) * och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Italiensk köttfärssås (M,L,S) och fullkornspasta (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Forellfrestelse (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskott	Ungsbakad zucchini (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Finsk grönsakssoppa (L,G,S,N) och kall rök tofu (M,L,G,S,N,VEG)
Efterrätt	Vispgröt på blåbär (M,L,VEG)
	L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri ja G = glutenfri, S = innehåller inte svinkött, N = innehåller inte nötkött, VEG= passar vegandiet, *= bra känsla

VECKA 2	2, 8,14,20
MÅNDAG	
Lunch	Soja-nötsås (M,L,G,S,N,VEG) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kyckling Korma (L,G,S,N) och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Oxbiff och potatislåda (L,G,S)
Varmt grönsakstillskot	Gröna bönor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kalkon-grönsakssoppa (M,G,S,N) *
Efterrätt	Vegansk blåbär-lingon smoothie (M,G,S,N,VEG)*
TISDAG	
Lunch	Spanskt potatisomelett med bönsalsa (L,S,N)
Lunch	Tomatströmming (M,L,G,S,N) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kycklinggryta med svartvinbärsylt (M,S,N) och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Ärtor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Svartrotspurésoppa med ost (L,G,S,N) och chili kalkon (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Vispgröt på blåbär och lingon (M,L,S,N,VEG)
ONSDAG	
Lunch	Tomat och tofu pasta (M,L,S,N,VEG) *
Lunch	Kyckling med currysås (M,L,G,S,N) och havre (M,L,S,N,VEG)*
Lunch	Aubergine och grönsaksgryta (L,S,N) med couscous (M,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Ungsbakad ekologisk blomkål (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Traditionell fisksoppa (L,G,S,N) *
Efterrätt	Havrepankakor och bärsylt (L,S,N)
TORSDAG	
Lunch	Rödbetsbiff med vegansk krämsås (M,L,S,N,VEG) och fullkorns (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Fiskbullar från lax och sej,yoghurtsås med mynta (L,G,S,N) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Griskött med rotsaker och honung (L,G) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Morötter med örter (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Batat-palsternackapurésoppa med ingefära stekt kidney bönor(M,L,G,S,N,VEG) * och pepparmakrill (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Banan-nyponkräm (M,L,G,S,N,VEG)
FREDAG	
Lunch	Vegansk lasagne (M,S,N,VEG)
Lunch	Torsk med citron och kaprissås (M,L,G,S,N) * och potatismos (L,G,S,N)
Lunch	Kebab med tomatsås, jalapenos och yoghurtsås med vitlök (L,G,S) , ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Ungsbakad kålrot (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Ekologisk spenatsoppa,(L,S,N) och ekologisk ägg (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Lakrits-citronmuffin (M,L,S,N,VEG)
	L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri ja G = glutenfri, S = innehåller inte svinkött, N = innehåller inte nötkött, VEG= passar vegandiet * = bra känsla

VECKA 3	3, 9,15,21
MÅNDAG	
Lunch	Wok på soja och grönsaker (M,L,G,S,N,VEG) med fullkornsnudel (M,L,S,N)
Lunch	Laxlasagnette (L,G,S,N) *
Lunch	Tacos med biff och grönsaker ,jalapenos och yoghurtsås (L,G,S) och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Ungsbakad majs (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kycklingsoppa (M,L,G,S,N) *
Efterrätt	Jordgubbskräm (M,L,G,S,N,VEG)
TISDAG	
Lunch	Marockansk kikärtsbiffar med paprika-tomatsalsa (M,L,G,S,N,VEG) och fullkornsris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Ungskorv med brun sås (L,G) ock potatismos (L,G,S,N)
Lunch	Kyckling sweet & sour (M,L,G,S,N) * och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Morötter med timjan (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Svampsoppa (M,L,G,L,S,N,VEG) med brödst (L,G,S,N)
Efterrätt	Mangolassi (L,G,S,N)
ONSDAG	
Lunch	Paprika fylld med feta och polenta, gräddfil med lins (L,S,N) *
Lunch	Sjöfiskbiffar från gädda,citron-timjansås (L,S,N) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Pinkpepparstek på oxkött (M,L,G,S) och fulkorns (M,L,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Gröna bönor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Purésoppa av rotfrukter (M,L,G,S,N,VEG) och mozzarella (L,G,S,N)
Efterrätt	Vispgröt på aprikos (M,VEG)
THURSDAG	
Lunch	Ekologisk tofusås med spenat,fullkornspasta och vegansk riven ost (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Kycklingben med lök-paprikasås (L,S,N) och havre (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Pulled oats chili sin carne (M,L,S,N,VEG) * och havre (M,L,S,N,VEG)
varmt grönsakstillskot	Ungsbakad palsternacka (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Fiskfilé från torsk (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Vaniljkräm och hallonsylt (L,G,S,N)
FREDAG	
Lunch	Kryddig gryta med grönsaker och solrosfrön (M,L,G,S,N,VEG) * och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Pita med kalkon och grönsaker,jalapenos ja gräddfil med vitlök (L,S,N)
Lunch	Ungfisk med purjolök-ostsås (L,S,N) *och potatismos (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskot	Broccoli (M,L,G,S,N)
Soppa	Tomatsoppa med organsk kikärter (M,L,G,S,N,VEG) och tandoori smaksatt kyckling (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Bärpaj med kardemumma och vaniljsås (L,S,N)
	L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri ja G = glutenfri, S = innehåller inte svinkött, N = innehåller inte nötkött, VEG= passar vegandiet *= bra känsla

VECKA 4	4, 10,16,22
MÅNDAG	
Lunch	Mozzarella-tomat-bondbönelåda (L,G,S,N) *
Lunch	Köttbullar i tomatås (L,S) och fullkornspasta (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Kalkonfrestelse (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskot	Champinjon och peppar kryddor (M,L,G,S,N)
Soppa	Blomkålsoppa med ost (L,G,S,N) och rökt skinka (M,L,G,N)
Efterrätt	Lakrits creme caramel (VL,S)
TISDAG	
Lunch	Soja-roktfrukt Bourgon (M,L,G,S,N,VEG) och havre (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Kalkongryta med dragon (M,L,G,S,N) * och havre (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Knaprig fiskbit med tartarsås (L,S,N) potatismos (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskot	Zucchini och morot med timjan (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kyckling-grönsakssoppa (M,L,G,S,N) *
Efterrätt	Rabarbpaj med vaniljmousse (L,S,N)
ONSDAG	
Lunch	Paj med spenat och fetaost (L,S,N)
Lunch	Tonfisklasagnette (L,S,N) *
Lunch	Ugnsbakad kalkon med bbq-honungsås (L,G,S,N) och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Rostad broccoli (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Vegansk borsjtj med sojaknackkorv (M,L,S,N,VEG) och Emmentalost (L,G,S,N)
Efterrätt	Jordgubbskräm (M,L,G,VEG)
TORSDAG	
Lunch	Morotpankakor med gräddfil och linser (L,S,N) och fullkorns (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Kycklinglår, rödlöksås (M,L,G,S,N) * och fullkorns (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Tofu-grönsakslasagnette (M,L,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Rödbetor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Soppa av malet kött (M,L,G,N)
Efterrätt	Bär-banansmoothie (L,G,S,N)
FREDAG	
Lunch	Vegetarisk paella med rökt tofu och sweet & sour tomatrelish (M,L,G,S,N,VEG) *
Lunch	Viltgryta med lingonpuré (L,G,S) och potatismos (L,G,S,N)
Lunch	Stuvad torsk med tomat och basilika (M,L,G,S,N) * och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Morot och fänkål (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Morotspyreesoppa med ingefära (M,L,G,S,N,VEG) * och veganks salladost (M,L,G,S,N,VEG)
Efterrätt	Äppelpaj (L,S,N)
	L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri G = glutenfri, S = innehåller inte svinkött, N = innehåller inte nötkött, VEG= passar vegandiet * = bra känsla

VECKA 5	5,11,17,23
MÅNDAG	
Lunch	Linser och grönsaker i tomatsås (M,L,G, S,N,VEG) * och ekologisk fullkornspasta (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Kalops (L,G,S) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kyckling och grönsaksbolognese (M,L,S,N) * med fullkornspasta (M,L,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Kål-äpple stekning (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Batatpurésoppa (M,L,G,S,N,VEG) och organsk tofu (M,L,G,S,N,VEG)
Efterrätt	Apelsinmousse (VL,G,S)
TISDAG	
Lunch	Pitabröd med kikärter och vegansk aioli (M,L,S,N,VEG) *
Lunch	Gäddfärsbiff, dillsås (L,G,S,N) * och potatismos (L,G,S,N)
Lunch	Bondbönor-grönsaker pizza (M,L,S,N)
Varmt grönsakstillskott	Zucchini med timjan (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Hönssoppa med kokos (M,L,G,S,N) *
Efterrätt	Blåbärskräm (M,L,G,VEG)
ONSDAG	
Lunch	havre-grönsaksgryta (M,L,S,N,VEG) * och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Lax- och pannelåda (L,S,N) *
Lunch	Griskött stroganoff (L) och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Ungsbakad rödbetor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kalkonknackkorvsoppa (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Vispgröt på rödavinbär (M,L,VEG)
TORSDAG	
Lunch	Koreansk soja och potatisgryta (M,L,G,S,N,VEG) *
Lunch	Kalkon och grönsaksgryta (L,G,S,N) * med havre (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Kött-makaronilåda (L,S)
Varmt grönsakstillskott	Stekt rotfrukter (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Vegetarisk ärtsoppa med havre (M,L,S,N,VEG) * och rökt makrill (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Pannkaka med jordgubbsylt (L,S,N)
FREDAG	
Lunch	Vegetarisk couscous med bönor och koriander hummus (M,L,S,N,VEG) *
Lunch	Kyckling i röd currysås (M,L,G,S,N) och basmatiris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Stuvad torsk med apelsin (M,L,G,S,N) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Zucchini (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Tomatsoppa med chili och koriander (M,L,G,S,N,VEG) och fetaost (L,G,S,N)
Efterrätt	Karamelpaj (L,S,N)
	L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri ja G = glutenfri, S = innehåller inte svinkött, N = innehåller inte nötkött, VEG= passar vegandiet * = bra känsla

VECKA 6	6,12,18,24
MÅNDAG	
Lunch	Ekologisk tofu med cashew nötter och grönsaker (M,L,G,S,N,VEG) * och havre (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Tomatsalsa gratinerad fisk (M,L,G,S,N) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kycklingbullar med currymajonnäs (L,S,N) och havre (M,L,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Gröna bönor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kokos-linssoppa (M,L,G,S,N,VEG) * med Räkor (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Chokladkräm (L,G,S,N)
TISDAG	
Lunch	Pintobönor och grönsaksgryta (M,L,G,S,N,VEG) * med fullkorns (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Grisskött i ört och senapsås (L,G) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kallrökt laxfrestelse (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskott	Stekt rödbetor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Grönsakssoppa med ost (L,G,S,N) ja chilimarinerad kalkon (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Melon-jordgubbsfruitie (M,L,G,S,N,VEG)
ONSDAG	
Lunch	Vegetarisk bullar med bönor, rödbethummus (M,L,G,S,N,VEG) * och stekt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Stuvad kycklingbröst med grönsaker (M,L,G,S,N) * och stekt ris(M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Vegansk lasagnette med soja (M,L,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Ugns tomat (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kött soppa (M,L,G,S)
Efterrätt	Kvarg med lingon och kolasås (L,G,S,N)
TORSDAG	
Lunch	Quorn-grönsaksgryta (M,L,S,N) oeg basmatiris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kycklingburger, chilimajonnäs (L,S,N) och lant potatisklyftor (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Indisk fiskcurry från torsk (M,L,G,S,N) * och basmatiris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Blomkål (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Palsternackapurésoppa (M,L,G,S,N,VEG) och salladost (L,G,S,N)
Efterrätt	Nyponkräm (M,L,G,VEG)
FREDAG	
Lunch	Vegetarisk moussaka (L,S,N) *
Lunch	Kalkon-pastalåda med ost (L,S,N)
Lunch	Tortilla med köttfärs och grönsaker,salsa och Fransk grädde (L,S) mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Morötter och ärtor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Siksoppa (M,L,S,N) *
Efterrätt	Morotkaka (L,S,N)
	L = laktosfri, VL = låg laktosfattig, M = mjölkfri ja G = glutenfri, S =innehåller inte svinkött, N = innehåller inte nötkött, VEG= passar vegandiet * = bra känsla