

Matsedel, Helsinfors stadsskolor, Compass Group Oy

Vecka 1	7, 13, 19
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksbullar (A, L, M, N, S) Yoghurtsås med citron (A, G, ILM, L, N, S) Rostad klyftpotatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Roliga fiskbiffar (A, L, M, N, S) Yoghurtsås med citron (A, G, ILM, L, N, S) Rostad klyftpotatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Quornfrikassé (*, A, ILM, L, N, S) Fullkornsrís (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Kyckling i currysås (*, A, G, L, N, S) Fullkornsrís (*, G, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Ekotofu- och grönsakscurry (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Ångkokt broccoli (*, G, L, M, N, S, Veg) Fullkornskorn (*, A, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Vegebollar (G, ILM, L, M, N, S, Veg) Tomatsalsa (A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Fullkornskorn (*, A, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Kikärt- och purjolökpurésoppa (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Fisksoppa på sej (*, A, G, ILM, L, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Soja-makaronilåda (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Tomatketchup (G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Köttmakaronilåda (*, A, L, S) Tomatketchup (G, L, M, N, S, Veg)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	VL = Laktosfattig L = Laktosfri G = Glutenfri M = Mjölkfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig

Vecka 2	2, 8, 14, 20
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Sås med ekologisk tofu och grönsaker (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Fullkornsvetegryn (*, A, L, N, S, Veg)
Lunch	Kalkon i dragonsås (*, A, G, L, N, S) Fullkornsvetegryn (*, A, L, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaks- och pastalåda med kikärtor (*, A, ILM, L, N, S)
Lunch	Tonfisk-pastalåda (*, A, ILM, L, N, S)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Korngryns- och speltgröt (*, A, L, N, S) Saftsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilé (*, G, L, M, N, S)
Lunch	Kyckling- och grönsakssoppa med ost (*, A, G, ILM, L, N, S) Kalkonfilé (*, G, L, M, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Rotsakspyttipanna (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS)
Vegetarisk lunch	Butter Mifu (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksknäckkorv (G, L, M, N, S, Veg, VS) Potatismos (*, A, G, L, N, S) Grönsaksblandning (G, L, M, N, S, Veg) Senap (A, G, L, M, N, S, Veg) Tomatketchup (G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Ugnskorv (*, A, G, L, M, N, S) Potatismos (*, A, G, L, N, S) Grönsaksblandning (G, L, M, N, S, Veg) Senap (A, G, L, M, N, S, Veg) Tomatketchup (G, L, M, N, S, Veg)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladssressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	VL = Laktosfattig L = Laktosfri G = Glutenfri M = Mjölfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig

VECKA 3	3, 9, 15, 21
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Soja- och grönsaksbolognese (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Fullkorns ekopasta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Ärter, majs och morot (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Bolognesesås (*, A, G, L, M, S, VS) Fullkorns ekopasta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Ärter, majs och morot (*, G, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Tomat-grönsaksrisotto med medelhavets ost (*, A, G, ILM, L, N, S, VS)
Vegetarisk lunch	Rotsaksbiffar (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Yoghurt- och persikasås (*, A, G, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Batatpurésoppa (*, A, G, ILM, L, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Kyckling- och grönsakssoppa (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Chili con vege (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Bondböna och makaronilåda (A, ILM, L, N, S) Tomatketchup (G, L, M, N, S, Veg)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Citronglaserad tofu (A, ILM, L, N, S) Potatismos (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Fiskbullar (*, A, G, L, M, N, S) Gräddfilssås med gräslök (A, G, L, N, S) Potatismos (*, A, G, L, N, S)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladdressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	VL = Laktosfattig L = Laktosfri G = Glutenfri M = Mjölfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig

VECKA 4	4, 10, 16, 22
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksbullar (*, A, G, L, M, N, S) Gul yoghurt- och pumpasås (A, G, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Kycklingbullar (*, A, G, L, M, N, S, VS) Currysås (*, A, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Medelhavets ost och grönsakssås med tomat (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Fullkorns ekopasta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Tonfisksås (*, A, ILM, L, N, S) Fullkorns ekopasta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Ärt- och grönsaksbiffar (A, L, M, N, S) Mango chutney (G, L, M, N, S, Veg) Potatismos (*, A, G, ILM, L, N, S) Morötter (G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Vöner-lasagnette (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Morötter (G, L, M, N, S, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Morots- och majsapurésoppa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kokt ägg (A, G, L, M, N, S)
Lunch	Regnbågsforellsoppa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kokt ägg (A, G, L, M, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Kryddig grönsaks- och potatisfrestelse (*, A, G, ILM, L, N, S)
Lunch	Kycklingfrestelse (*, A, G, L, N, S)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	VL = Laktosfattig L = Laktosfri G = Glutenfri M = Mjölkfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig

VECKA 5	5, 11, 17
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Sås på grönsaksknäckkorv (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Rostade rotsaker (G, L, M, N, S)
Lunch	Korvsås (*, A, L, M, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Rostade rotsaker (G, L, M, N, S)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Lins- och potatislåda (*, A, G, ILM, L, N, S)
Lunch	Frestelse på vilt fisk och kallrökt renbåge (*, A, G, ILM, L, N, S)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Rotsakspurésoppa (*, A, G, ILM, L, N, S) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Maletkött- och grönsakssoppa (*, A, G, ILM, L, M, S) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Vönerfyllning (*, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Gräddfil (A, G, ILM, L, N, S) Fullkornvetetortilla (A, L, M, N, S, Veg) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Sojabolognese-pennelåda (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Morots-kålbiffar (*, A, G, L, M, N, S) Tartarsås (A, G, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Fiskpinnar (A, G, ILM, L, N, S) Tartarsås (A, G, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	VL = Laktosfattig L = Laktosfri G = Glutenfri M = Mjölkfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig

VECKA 6	6, 12, 18
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Bön-grönsakssås (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Maletköttsås (*, A, L, M, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Mifu-paprikagryta med tomat (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Potatismos (*, A, G, L, N, S)
Vegetarisk lunch	Spenatplättar (A, L, N, S) Rårörda lingon (G, L, M, N, S, Veg) Potatismos (*, A, G, L, N, S) Grynostsallad (A, G, L, N, S)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsakskroetter (G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Yoghurt- och gurksås (A, G, ILM, L, N, S, VS) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Rostad kål och morot (G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Havre-strömmingsbullar (*, A, L, M, N, S) Yoghurt- och gurksås (A, G, ILM, L, N, S, VS) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Rostad kål och morot (G, L, M, N, S, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Korngrynsgröt (A, L, N, S) Äppelsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
Vegetarisk lunch	Vegetarisk ärtsoppa (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Nudel, soja- och grönsakslåda (*, A, ILM, L, N, S, VS)
Lunch	Kyckling-nudellåda (*, A, L, N, S, VS)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	VL = Laktosfattig L = Laktosfri G = Glutenfri M = Mjölfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig