

Matsedel, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, TK23, Hattulantie, Vilppulantie, Kullervonkatu, Ilkantie, Sodexo, Vår 2023

VECKA 1	1,7,13,19,25
MÅNDAG	
Lunch	Thai curry med tofu och pumpa, (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	Grönsaker-bönor biff (L,S,N), gräddfilssås (L,G,S,N) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kalkonbröst kryddat med salvia,(L,M,G,S,N) och havre (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Vilt frestelse (L,G,S)
Varmt grönsakstillskott	Brysselkål (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Linssoppa (M,L,G,S,N,VEG) och Emmental ost (L,G,S,N)
Efterrätt	Svartvinbär och vanilj kräm (L,G,S,N)
ONSDAG	
Lunch	Burrito med svartbönor (M,L,S,N,VEG),hummus och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)*
Lunch	Soja-grönsaker 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	Shiitakesvamp-grönkalrisotto (M,L,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	Lins och auberginekorma (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, 8,14,20,26
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	Spansk potatisomelett med salsa (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	Batat-palsternackapurésoppa (M,L,G,S,N,VEG) och chili kalkon (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Vispgröt på lingon (M,L,S,N,VEG)
ONSDAG	
Lunch	Tomat och tofu pasta (M,L,S,N,VEG) *
Lunch	Kyckling bröst med currysås (M,L,G,S,N) och havre (M,L,S,N,VEG)*
Lunch	Kållada med havre och lingonsylt (M,L,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	Svartrotspurésoppa (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 tomat och örter (L,S,N) * och potatismos (L,G,S,N)
Lunch	Kebab med tomatås, 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	Kanelbulle (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 3	3,9,15,21,27
MÅNDAG	
Lunch	Wok på bondböna och grönsaker (M,L,G,S,N,VEG) *
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	Potatis-svamp låda (M,L,G,S,N,VEG)
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	Fisksoppa från torsk (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Mangolassi (L,G,S,N)
ONSDAG	
Lunch	Paprika fylld med lins och soja, hummus (M,L,G,S,N,VEG) *
Lunch	Strömmingbullar med citron-dillsås (L,S,N) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Pepparstek 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	Grönsaker-sojarisotto med ananas-chilisalsa (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kykcling med lök-paprikasås (L,S,N) och havre (M,L,S,N,VEG)
varmt grönsakstillskot	Ungsbakad palsternacka (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Svampsoppa (L,G,S,N) och brödst (L,G,S,N)
Efterrätt	Vaniljkräm och hallonsylt (L,G,S,N)
FREDAG	
Lunch	Quorn med grönsaker (L,G,S,N) * och mörkt ris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Pita med kalkon och grönsaker,jalapenos ja gräddfil med vitlök (L,S,N)
Lunch	Bakad Fisk med ost (L,G,S,N) *och potatismos (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskot	Broccoli (M,L,G,S,N)
Soppa	Tomatsoppa med organisk 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	4,10,16,22,28
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 med örter (M,L,G,S,N)
Soppa	Sparrissoppa (M,L,G,S,N,VEG) 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	Soppa av malet kött (M,L,G,S)
Efterrätt	Rabarbpaj med vaniljmousse (L,S,N)
ONSDAG	
Lunch	Paj med spenat och feta ost (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 (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	Kantarell-bondbönelasagnette (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Stuvad torsk med tomat och basilika (M,L,G,S,N) * och fullkorns (M,L,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Rödbetor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Potatis-purjolök soppa (M,L,G,S,N,VEG) och vegansk sallad ost (M,L,G,S,N,VEG)
Efterrätt	Bär-banansmoothie (L,G,S,N)
FREDAG	
Lunch	Vegetarisk paella med kidneybönor och sweet & sour tomatrelish (M,L,G,S,N,VEG) *
Lunch	Viltgryta med grönsaker och lingonpuré (L,G,S) och potatismos (L,G,S,N)
Lunch	Kyckling med rödlöksås (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	Forellsoppa (L,G,S,N)
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	5,11,17,23,29
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 falafel och tsatsiki (M,L,S,N,VEG) *
Lunch	Grönsaker stegning med tofu och cashewnötter (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Strömmingsbiff, dillsås (L,G,S,N) * och potatismos (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskott	Zucchini med citron (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Råkasoppa (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 pennelåda (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	Kalkon knackkorvsoppa (M,L,G,S,N)
Efterrätt	Vispgröt på rödavinbär (M,L,VEG)
TORSDAG	
Lunch	Batat med jordnöttersås (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 och chili (M,L,G,S,N) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Blomkål och broccoli (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Tomatsoppa med 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	6,12,18,24,30
MÅNDAG	
Lunch	Potatis-kikärter låda (M,L,G,S,N,VEG) *
Lunch	Ungfisk med ostsås (L,G,S,N) * och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kycklingbullar med currymajonnäs (L,S,N) ochr havre (M,L,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskot	Gröna bönor (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kokos-linssoppa (M,L,G,S,N,VEG) * med hem ost (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	Grönsaksbiffar med äpple-timjansås (L,G) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Kallrökt laxfrestelse (L,G,S,N)
Varmt grönsakstillskot	Morot och broccoli (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Kött soppa (M,L,G,S)
Efterrätt	Melon-jordgubbsfruitie (M,L,G,S,N,VEG)
ONSDAG	
Lunch	Vegansk lasagnette med soja (M,L,S,N,VEG)
Lunch	Fiskfilé med dillsås (L,G,S,N) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Noodlar med kyckling och grönsaker (M,L,S,
Varmt grönsakstillskot	Brysselkål (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Tomatsoppa (M,L,G,S,N,VEG) och Grynost (L,G,S,N)
Efterrätt	Kvarg med lingon och kolasås (L,G,S,N)
TORSDAG	
Lunch	Quorn-gryta (M,L,S,N) och ris (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Spenatplättar med råörda lingor (L,S,N) och kokt potatis (M,L,G,S,N,VEG)
Lunch	Grisskött med rödpeppar (L,G) och ris (M,L,G,S,N,VEG)
Varmt grönsakstillskott	Blomkål (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Fisksoppa (M,L,S,N) *
Efterrätt	Boysenbärkräm (M,L,G,VEG)
FREDAG	
Lunch	Vegetarisk moussaka (L,S,N) *
Lunch	Kalkon-pastalåda med röd pesto (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 (M,L,G,S,N,VEG)
Soppa	Blomkålsoppa (L,G,S,N) och rökt tofu (M,L,G,S,N,VEG)
Efterrätt	Turkiska yoghurt med honung och muesli (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