

Matsedel, Helsinfors stadsskolor, Compass Group Oy

Vecka 1	37, 43, 49
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksbullar (A, L, M, N, S) Yoghurtsås med citron (ILM, A, G, L, N, S) Rostad klyftpotatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Roliga fiskbiffar (A, L, M, N, S) Yoghurtsås med citron (ILM, A, G, L, N, S) Rostad klyftpotatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Quornfrikassé (ILM, *, A, 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 (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Ångkokt broccoli (*, G, L, M, N, S, Veg) Fullkornskorn (*, A, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Trädgårdsmästarens potatismoslåda (ILM, *, A, G, L, N, S) Ångkokt broccoli (*, G, L, M, N, S, Veg) Grynostsallad (A, G, L, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Kikärt- och purjolökpurésoppa (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Fisksoppa på sej (ILM, *, A, G, L, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Soja-makaronilåda (ILM, *, A, 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 = Mjölfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig

Vecka 2	32, 38, 44, 50
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Sås med ekologisk tofu och grönsaker (ILM, *, A, G, 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 kikärter (ILM, *, A, L, N, S)
Lunch	Tonfisk-pastalåda (ILM, *, A, L, N, S)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Korngröns- och speltgröt (*, A, L, N, S) Saftsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Kyckling- och grönsakssoppa med ost (*, A, G, L, N, S) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Rotsakspyttipanna (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS)
Vegetarisk lunch	Butter Mifu (ILM, *, A, G, 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	33, 39, 45, 51
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Soja- och grönsaksbolognese (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg) Fullkorns ekopasta (ILM, *, A, 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 (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg) Ärter, majs och morot (*, G, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Tomat-grönsaksrisotto med medelhavets ost (ILM, *, A, G, L, N, S, VS)
Vegetarisk lunch	Rotsaksbiffar (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg) Yoghurt- och persikasås (*, A, G, L, N, S) Kokt potatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Morots- och majspurésoppa (ILM, *, A, G, L, N, S) Kokt ägg (A, G, L, M, N, S)
Lunch	Regnbågsforellsoppa (ILM, *, A, G, L, N, S) Kokt ägg (A, G, L, M, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Chili con vege (ILM, *, A, L, M, Veg, N, S, VS) Kokt potatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Bondböna och makaronilåda (ILM, A, L, N, S) Tomatketchup (G, L, M, N, S, Veg)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Citronglaserad tofu (ILM, A, L, N, S) Potatismos (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Gösbullar (A, 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	34, 40, 46
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksbullar (*, A, G, L, M, N, S) Gul yoghurt- och pumpasås (A, G, L, N, S) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Kycklingbullar i currysås (A, L, N, S) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Medelhavets ost och grönsakssås med tomat (ILM, *, A, G, L, N, S, VS) Fullkorns ekopasta (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Tonfisksås (ILM, *, A, L, N, S) Fullkorns ekopasta (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Ärt- och grönsaksbiffar (A, L, M, N, S) Mango chutney (G, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg) Morötter (G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Härkismoussaka (ILM, *, A, G, L, N, S, VS) Morötter (G, L, M, N, S, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Curry- och morotssoppa (ILM, *, A, G, L, N, S) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Maletkött- och grönsakssoppa (ILM, *, A, G, L, M, S) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Kryddig grönsaks- och potatisfrestelse (ILM, *, A, G, L, N, S)
Lunch	Kycklingfrestelse (*, 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 = Mjölkfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig

VECKA 5	35, 41, 47
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Sås på grönsaksknäckkorv (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg) Rostade rotsaker (G, L, M, N, S)
Lunch	Korvsås (*, A, L, M, N, S) Kokt potatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg) Rostade rotsaker (G, L, M, N, S)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Lins- och potatislåda (ILM, *, A, G, L, N, S)
Lunch	Frestelse på viltfisk och kallrökt renbåge (ILM, *, A, G, L, N, S)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Batatpurésoppa (ILM, *, A, G, L, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Kyckling- och grönsakssoppa (ILM, *, A, G, L, M, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Vönerfyllning (ILM, *, L, M, N, S, Veg, VS) Gräddfil (ILM, A, G, L, N, S) Fullkornvetetortilla (A, L, M, N, S, Veg) Fullkornsrís (*, G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Sojabolognese-pennelåda (ILM, *, A, L, M, N, S, Veg)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Morots-kålbiffar (*, A, G, L, M, N, S) Tartarsås (A, G, L, N, S) Kokt potatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Östersjöfiskpinnar (A, G, L, N, S) Tartarsås (A, G, L, N, S) Kokt potatis (ILM, *, 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 6	36, 42, 48
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Bön-grönsakssås (ILM, *, A, G, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Maletköttsås (*, A, L, M, S) Kokt potatis (ILM, *, G, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Mifu-paprikagryta med tomat (ILM, *, A, G, 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	Grönsakskroketter (ILM, G, L, M, N, S, Veg, VS) Yoghurt- och gurksås (ILM, A, G, L, N, S, VS) Kokt potatis (ILM, *, G, 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 (ILM, A, G, L, N, S, VS) Kokt potatis (ILM, *, G, 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	Linspurésoppa (ILM, *, A, G, L, N, S, VS) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Vöner-lasagnette (*, A, L, M, N, S, Veg, VS)
Lunch	Kycklingfärslasagnette (*, A, 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 = Mjölfri A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer VS = Innehåller vitlök * = Enligt finska näringsrekommendationer ILM = Klimatvänlig