

SÄSONGSANPASSAD VINTER/VÅR VECKOMATSEDEL PÅ SALLADER 2012-01-09

| Vecka 1.                                 | Måndag   | Tisdag   | Onsdag   | Torsdag                                | Fredag                                     |
|--|--|--|--|--|--|
| <b>Råkost/blandningar</b>                | - Morötter, rivna<br><br>- Sötstark salladskål | - Morötter, rivna<br><br>- Rödskålssallad med apelsinjuice | - Morötter, rivna<br><br>- Pizzasallad<br><br>- Salladskål | - Morötter, rivna<br><br>- Pizzasallad | - Morötter, rivna<br><br>- Pizzasallad     |
| <b>Blandade sallader</b>                 | - Separat grönsak efter säsong                 | - Rotfruktsblandning (varmt)                               | - Palsternacka med curry (krämig)                          | - Äpple och kålotssallad (krämig)      | - Separat grönsak efter säsong             |
| <b>Kokta: ris, potatis, pasta, bönor</b> | - Nudelsallad                                  | - Tomat, lök och banan sallad                              |  | - Valfritt                             | - Valfritt                                 |
| <b>Plock</b>                             | - Majs<br>- Broccolibitar                      | - Oliver<br>- Frukt efter säsong                           | Separat grönsak efter säsong                               | - Gröna ärtor                          | - Rostade kikärter<br>- Frukt efter säsong |
| <b>Dressingar</b>                        | - Rhode Island dressing                        | - Rhode Island dressing                                    | - Rhode Island dressing                                    | - Curry dressing                       | - Curry dressing                           |

SÄSONGSANPASSAD VINTER/VÅR VECKOMATSEDEL PÅ SALLADER 2012-01-09

| Vecka 2.                          | Måndag                              | Tisdag   | Onsdag  | Torsdag                                       | Fredag                                       |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|---|---|--|
| Råkost/blandningar                | - Morötter, rivna<br>- Pizzasallad  | - Morötter, rivna<br>- Pizzasallad<br>- Separat grönsak efter säsong | - Morötter, rivna<br>- Pizzasallad<br>- Vitkål med lingon | - Morötter, rivna<br>- Dittes sallad (vitkål) | - Morötter, rivna<br>- Dittes sallad(vitkål) |
| Blandade sallader                 | - Separat grönsak efter säsong      | - Tomatsallad med lök  | - Cole slaw   | - Separat grönsak efter säsong                | - Separat grönsak efter säsong               |
| Kokta: ris, potatis, pasta, bönor | - Pastasallad, krämig (sweet chili) | - Valfritt   | - Blomsterkål I senapsmarinad                             | - Valfritt                                    | - Valfritt                                   |
| Plock                             | - Gröna ärtor                       | - Groddar<br>- Broccolibitar   | - Majs<br>- Frukt efter säsong                            | - Marinerade svamp<br>- Blomkålsbitar         | - Frukt efter säsong                         |
| Dressingar                        | - Ört dressing                      | - Ört dressing   | - Gräddfildressing  | - Gräddfildressing                            | - Gräddfildressing                           |
|                                   |                                     |  |   |   |  |

SÄSONGSANPASSAD VINTER/VÅR VECKOMATSEDEL PÅ SALLADER 2012-01-09

| Vecka 3.                          | Måndag                                       | Tisdag                            | Onsdag                                 | Torsdag   | Fredag   |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|--|
| Råkost/blandningar                | - Morötter, rivna<br><br>- Vitkål med lingon | - Morötter, rivna                 | - Morötter, rivna<br><br>- Pizzasallad | - Morötter, rivna<br><br>- Pizzasallad<br><br>- Palsternacka, kålrot, rotselleri och morotssallad (rårivet) | - Morötter, rivna<br><br>- Pizzasallad                       |
| Blandade sallader                 | - Separat grönsak efter säsong               | - Tomat-lök och banansallad       | - Blomsterkål I senapsmarinad          |   | - Separat grönsak efter säsong                               |
| Kokta: ris, potatis, pasta, bönor | - Bönor                                      | - Potatissallad                   |  | - Hari cote vertes blandat med lök, vitlök, lime och vinigrette   | - Valfritt   |
| Plock                             | - Majs<br>- Blomkålsbitar                    | - Groddar<br>- Frukt efter säsong | - Gröna ärtor                          | - Fetaost/Oliver  | - Rödbetor (strimlad/kokt/marinerad)<br>- Frukt efter säsong |
| Dressingar                        | -Morotstzatziki                              | -Morotstzatziki                   | Gräddfils-dressing                     | Gräddfils-dressing  | Gräddfils-dressing   |