

Vecka: 2

Måndag 2012-01-09

Frukost: Mannagrynsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Makaronotto

Mellanmål: Äppelkräm, smörgås och mjölk

Tisdag 2012-01-10

Frukost: Filmjölk, flingor och smörgås

*Lunch: Fiskgratäng med dill, sås och potatis**

Mellanmål: Grönsaksbitar med dippa och smörgås

Onsdag 2012-01-11

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

Lunch: Cowboysoppa, bröd och ost

Mellanmål: Banan- och jordgubbsmoothie, med smörgås eller bär m mjölk och smörgås

Torsdag 2012-01-12

Frukost: Kokt ägg, smörgås, juice och mjölk

Lunch: Kasslerlåda med chilismak (ris)

Mellanmål: Filmjölk, flingor och smörgås

Fredag 2012-01-13

Frukost: Havregrynsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Köttgryta med cremè fraiche, ris och potatis

Mellanmål: Kökets val

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 3

Måndag 2012-01-16

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

Lunch: Stekt falukorv med stuvade makaroner/kokta makaroner, ketchup

Mellanmål: Brödbulle med pålägg och mjölk

Tisdag 2012-01-17

Frukost: Grahamsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Köttbullar med sås, kokt potatis och lingon

Mellanmål: Bär m mjölk och smörgås

Onsdag 2012-01-18

Frukost: Filmjölk, flingor och smörgås

*Lunch: Kokt lax med citronsås och kokt potatis**

Mellanmål: Smörgås, juice

Torsdag 2012-01-19

Frukost: Mannagrynsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Chicken à la King med ris

Mellanmål: Grönsaksbitar med dippa och smörgås

Fredag 2012-01-20

Frukost: Kokt ägg, smörgås, juice och mjölk

Lunch: Porterstek av skinka, sås, kokt potatis, gelè och gurka

Mellanmål: Frukträm med mjölk och smörgås

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 4

Måndag 2012-01-23

Frukost: Rågflingegröt med smörgås och mjölk

Lunch: Gulaschsoppa, mjukt bröd, rökt medvurst/leverpastej

Mellanmål: Smörgås, juice

Tisdag 2012-01-24

Frukost: Filmjölk med flingor, smörgås och mjölk

*Lunch: Fisk Björkeby med kall sås och kokt potatis**

Mellanmål: Yoghurt, fruktbitar och smörgås

Onsdag 2012-01-25

Frukost: Smörgås med mjölk

Lunch: Korv med rotmos/potatismos, ketchup och senap

Mellanmål: Grönsaksbitar m dippa, smörgås och mjölk

Torsdag 2012-01-26

Frukost: Mannagrynsgröt med smörgås och mjölk

Lunch: Köttfärssås och spagetti

Mellanmål: Varma smörgåsar

Fredag 2012-01-27

Frukost: Kokt ägg, smörgås, mjölk och juice

Lunch: Kökets val

Mellanmål: Fruksallad, smörgås och mjölk

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 5

Måndag 2012-01-30

Frukost: Mannagrynsgröt med smörgås och mjölk

Lunch: Pasta med skinksås

Mellanmål: BärsMOOTHIE eller bär m mjölk och smörgås

Tisdag 2012-01-31

Frukost: Filmjölk med flingor, smörgås och mjölk

Lunch: Köttfärsrutor/leverbiff med sås, potatis och lingon

Mellanmål: Frukt sallad, smörgås och mjölk

Onsdag 2012-02-01

Frukost: Rågflingegröt med smörgås och mjölk

Lunch: Stekta fiskburgare, dill dressing och potatismos

Mellanmål: Grönsaksbitar m dippa, smörgås och mjölk

Torsdag 2012-02-02

Frukost: Kokt ägg, smörgås, mjölk och juice

Lunch: Förskolans val

Mellanmål: Brytbröd med pålägg, juice och mjölk

Fredag 2012-02-03

Frukost: Smörgås och mjölk

Lunch: Stekt kyckling med sås, potatis och gelé

Mellanmål: Yoghurt, fruktbitar och smörgås

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 6

Måndag 2012-02-06

Frukost: Brödbulle och mjölk

Lunch: Skånsk kalops med potatis och rödbetor

Mellanmål: Bär m mjölk och smörgås

Tisdag 2012-02-07

Frukost: Mannagrynsgröt, smörgås och mjölk

*Lunch: Kokt torsk/stekt sill med persiljesås och potatis**

Mellanmål: Brödbulle med mjölk

Onsdag 2012-02-08

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

*Lunch: Pasta med kycklingsås**

Mellanmål: Fil med flingor och smörgås

Torsdag 2012-02-09

Frukost: Ägg, smörgås och mjölk

Lunch: Moussaka med tzatziki

Mellanmål: Yoghurt med bär och smörgås

Fredag 2012-02-10

Frukost: Havregrynsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Bruna bönor, korv, sås, potatis

Mellanmål: Fruktpaj med vaniljsås och smörgås

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 7

Måndag 2012-02-13

Frukost: Filmjök med flingor, smörgås och mjök

Lunch: Köttbullar med sås, kokt potatis och lingon

Mellanmål: Fruksallad, smörgås och mjök

Tisdag 2012-02-14 Alla hjärtans dag

Frukost: Rågflingegröt, smörgås och mjök

Lunch: Kökets soppa, mjukt bröd, ost, frukt. Hjärteplättar, sylt

Mellanmål: Cornflakes med mjök och smörgås

Onsdag 2012-02-15

Frukost: Kokt ägg, smörgås, mjök och juice

*Lunch: Fiskgratäng Julienne med sås och potatis**

Mellanmål: Brytbröd med pålägg, juice och mjök

Torsdag 2012-02-16

Frukost: Mannagrynsgröt, smörgås och pålägg

*Lunch: Kyckling Marengo med potatis/alt matvete eller bulgur**

Mellanmål: Fruktkräm med mjök och smörgås

Fredag 2012-02-17

Frukost: Smörgås och juice

Lunch: Wienerkorv med stuvade/kokta makaroner

Mellanmål: Brödbulle, frukt och mjök

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 8

Måndag 2012-02-20

Frukost: Grahamsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Bräckt kassler med stuvade grönsaker och potatis

Mellanmål: Yoghurt med bär och smörgås

Tisdag 2012-02-21

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

Lunch: Kokt kapkummelfilè med ägg och persiljesås och potatis

Mellanmål: Frukt, smörgås med mjölk

Onsdag 2012-02-22

Frukost: Kokt ägg, smörgås, mjölk och juice

Lunch: Kålpudding med sås, potatis och lingon

Mellanmål: Överraskning från köket

Torsdag 2012-02-23

Frukost: Yoghurt eller fil, flingor och smörgås

Lunch: Kökets val

Mellanmål: Kökets val

Fredag 2012-02-24

Frukost: Havregrynsgröt och smörgås

Lunch: Lady och lufsens pasta med frikadeller i mild tomatsås

Mellanmål: Brödbulle med pålägg och frukt

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 9

Måndag 2012-02-27

Frukost: Mannagrynsgröt med smörgås och mjölk

Lunch: Fläskbogsgröta med ingefära och koriander och ris/potatis

Mellanmål: Blåbärssmoothie med smörgås eller bär med mjölk och smörgås

Tisdag 2012-02-28

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

*Lunch: Stekt sej med remouladsås och kokt potatis**

Mellanmål: Filmjölk, müsli och smörgås

Onsdag 2012-02-29

Frukost: Havregrynsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Köttfärsrutor med gräddsås, potatis, ättiksgurka och lingon

Mellanmål: Fruk- och grönsaksfat, dippa, knäckebröd och mjölk

Torsdag 2012-03-01

Frukost: Mjölk, flingor och smörgås

Lunch: Wienerkorv med potatismos, grovt korvbröd, senap och ketchup

Mellanmål: Risgrynsgröt med smörgås och mjölk

Fredag 2012-03-02

Frukost: Ägg, smörgås och mjölk

Lunch: Het köttfärssoppa med mjukt bröd, ost, frukt

Mellanmål: Brödbulle med pålägg, mjölk och frukt

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 10

Måndag 2012-03-05

Frukost: Mannagrynsgröt med smörgås och mjölk

Lunch: Prästavångs kycklingrätt, ris

Mellanmål: Jordgubbskräm med smörgås och mjölk

Tisdag 2012-03-06

Frukost: Filmjölk med flingor, smörgås och mjölk

Lunch: Köttfärssås och spaghetti, ketchup

Mellanmål: Grönsaksbitar med dippa och smörgås

Onsdag 2012-03-07

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

*Lunch: Fisk med dragon och potatismos**

Mellanmål: Bär med mjölk och smörgås

Torsdag 2012-03-08

Frukost: Kokt ägg, smörgås och mjölk

Lunch: Korv stroganoff med ris

Mellanmål: Brödbulle med pålägg, frukt, juice

Fredag 2012-03-09

Frukost: Havregrynsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Ungspannkaka med skinka och grönsaksfräs

Mellanmål: Filmjölk, havrekuddar och smörgås

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 11

Måndag 2012-03-12

Frukost: Filmjök med flingor, smörgås och mjök

Lunch: Pasta med skinsås

Mellanmål: Fruksallad, smörgås och mjök

Tisdag 2012-03-13

Frukost: Rågflingegröt, smörgås och mjök

Lunch: Köttgryta Vera cruz med ris

Mellanmål: Cornflakes med mjök och smörgås

Onsdag 2012-03-14

Frukost: Kokt ägg, smörgås, mjök och juice

Lunch: Kassler med potatisgratäng

Mellanmål: Brytbröd med pålägg, juice och mjök

Torsdag 2012-03-15

Frukost: Mannagrynsgröt, smörgås och pålägg

Lunch: Fisksoppa med citrusaioli, bröd, pålägg

Mellanmål: Tunnbrödsrulle med fyllning och mjök

Fredag 2012-03-16

Frukost: Smörgås och juice

Lunch: Pitabröd med köttfärsfyllning

Mellanmål: Brödbulle, frukt och mjök

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 12

Måndag 2012-03-19

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

Lunch: Falukorv Hawaii, kokt potatis/ris

Mellanmål: Äppelkräm, smörgås och mjölk

Tisdag 2012-03-20

Frukost: Grahamsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Ugnstekt marinerad sej med kall sås och potatis

Mellanmål: Grönsaksbitar med dippa och smörgås

Onsdag 2012-03-21

Frukost: Filmjölk, flingor och smörgås

Lunch: Skinkfrestelse

Mellanmål: Banan- och jordgubbsmoothie, med smörgås eller bär m mjölk och smörgås

Torsdag 2012-03-22

Frukost: Mannagrynsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Lasagnette

Mellanmål: Filmjölk, flingor och smörgås

Fredag 2012-03-23

Frukost: Kokt ägg, smörgås, juice och mjölk

Lunch: Kycklingpannbiff med currysås, ris/potatis

Mellanmål: Kökets val

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 13

Måndag 2012-03-26

Frukost: Grahamsgröt, smörgås och mjölk

Lunch: Fisk stroganoff med potatismos

Mellanmål: Fruktsallad, smörgås och mjölk

Tisdag 2012-03-27

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

Lunch: Potatis och purjolökssoppa, mjukt bröd, skinka, frukt. Pannkaka med sylt

Mellanmål: Cornflakes med mjölk och smörgås

Onsdag 2012-03-28

Frukost: Kokt ägg, smörgås, mjölk och juice

Lunch: Elevens val

Mellanmål: Brytbröd med pålägg, juice och mjölk

Torsdag 2012-03-29

Frukost: Yoghurt eller fil, flingor och smörgås

Lunch: Påsklunch

Mellanmål: Fruktpaj med vaniljsås och smörgås

Fredag 2012-03-30

Frukost: Havregrynsgröt och smörgås

Lunch: Kycklingwok med pasta/ris

Mellanmål: Brödbulle, frukt och mjölk

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år

Vecka: 14

Måndag 2012-04-02

Frukost: Mannagrynsgröt med smörgås och mjölk

Lunch: Köttfärslimpa, gräddsås, potatis, lingon

Mellanmål: Äppelkräm, smörgås och mjölk

Tisdag 2012-04-03

Frukost: Filmjölk med flingor, smörgås och mjölk

*Lunch: Kokt torsk, ägg- och persiljesås, kokt potatis**

Mellanmål: Grönsaksbitar med dippa och smörgås

Onsdag 2012-04-04

Frukost: Chokladmjölk och smörgås

Lunch: Kökets val

Mellanmål: Banan- och jordgubbssmoothie, med smörgås eller bär m mjölk och smörgås

Torsdag 2012-04-05 Skärtorsdag

Frukost: Kokt ägg, smörgås och mjölk

Lunch: Kyckling, sås, potatis, gelé

Mellanmål: Överraskning från köket

Fredag 2012-04-06 Långfredag

Frukost: Helg

Lunch: Helg

Mellanmål: Helg

*=Klimatanpassad maträtt enligt Naturvårdsverkets och Livsmedelsverkets rekommendationer för miljöanpassade kostråd
Matsedeln innehåller inte nötter, mandel eller jordnötter.
Reservation för ev ändringar

Östra Göinge kommun, Lunchkupong
Vi bjuder dig, vårdnadshavare på en kostnadsfri lunch.
Medtag kupongen, samt skriv elevens namn och klass/avdelning.
Namn: _____
Klass/avdelning: _____
Gäller en gång/barn och år