



FINSPÅNG

## Lakto ovo vegetarisk meny i Finspångs kommun

Januari 2012

### Vecka 2

- Tis 10 Falafel, pasta, ketchup, salladsbuffé
- Ons 11 Rotsaksplättar, potatis, vita bönor i tomatsås, salladsbuffé  
Ny rätt
- Tor 12 Linsoppa med crème fraiche, ostsmörgås, salladsbuffé
- Fre 13 Färgstark kikärtsgryta, potatis, salladsbuffé

### Vecka 3

- Mån 16 Lins- och morots Stroganoff, ris ketchup, örter, salladsbuffé
- Tis 17 Bönbiffar, potatis, stuvad spenat, salladsbuffé
- Ons 18 Quorn Bolognese med linser, spagetti, ketchup, salladsbuffé
- Tor 19 Vitlöksdoftande potatisgratäng med kidneybönor, salladsbuffé  
Elevens val
- Fre 20 Risgrynsgröt, mjölk, kanel, saftsås, smörgås, salladsuffé
- Alternativ Potatisbullar, lingonsylt, salladsbuffé

### Vecka 4

- Mån 23 Selleribiff med lök, sås, potatis, salladsbuffé
- Tis 24 Linsgryta med tomat och curry, pasta, salladsbuffé
- Ons 25 Rotsaksburgare, potatismos, salladsbuffé
- Tor 26 Ekologisk ärtsoppa, ostsmörgås, salladsbuffé
- Fre 27 Paprikagryta, potatis, haricots verts, salladsbuffé

### Vecka 5

- Mån 30 Indisk gryta med bönor och kokos, ris, salladsbuffé
- Tis 31 Potatisbullar, lingonsylt, salladsbuffé



Reservation för eventuella ändringar



FINSPÅNG

**Lakto ovo vegetarisk meny i Finspångs kommun****Februari 2012****Vecka 5**

- Ons 1 Bönbiffar, kall limesås, potatis, salladsbuffé
- Tors 2 Vegetarisk lasagne, ketchup, salladsbuffé
- Fre 3 Vårulle, ris, sötsur sås, salladsbuffé

**Vecka 6**

- Mån 6 Fransk pastagrätäng med kikärter och senap, salladsbuffé
- Tis 7 Ekologisk bönsoppa, ostsmörgås, salladsbuffé
- Ons 8 Örtbiff, kall verdesås (spenat), potatis, kokta grönsaker, salladsbuffé
- Tor 9 Rotsakssås med linser, ris/pasta, salladsbuffé
- Fre 10 Falafel, sås, potatis, lingonsylt, salladsbuffé

**Vecka 7**

- Mån 13 Currykryddad böngryta, ris, salladsbuffé
- Tis 14 Linsbiff, persiljesås, potatis, salladsbuffé
- Ons 15 Broccoligrätäng med kikärter, potatismos, salladsbuffé
- Tor 16 Pannkaka, sylt/äppelmos, salladsbuffé
- Fre 17 Vegetarisk makaronigryta, ketchup, salladsbuffé

**Vecka 8**

- Mån 20 Lov
- Tis 21 Lov
- Ons 22 Lov
- Tor 23 Lov
- Fre 24 Lov

**Vecka 9**

- Mån 27 Rödbetsbiff, pasta, salladsbuffé  
Ny rätt
- Tis 28 Mustig linssoppa, ostsmörgås, salladsbuffé
- Tis 29 Dragondoftande rotsaksgrätäng med kikärter, potatis, salladsbuffé



Reservation för eventuella ändringar



FINSPÅNG

**Lakto ovo vegetarisk meny i Finspångs kommun****Mars 2012****Vecka 9**

- Tors 1 Vårrullar, kall salsasås, ris salladsbuffé
- Fre 2 Vegetarisk kålpudding, potatis, salladsbuffé

**Vecka 10**

- Mån 5 Panerad kikärtsbiff, kall sås med smak av senap och gurka, potatis, morötter, salladsbuffé
- Tis 6 Indisk gryta med bönor, potatis, salladsbuffé
- Ons 7 Studiedag
- Tor 8 Kockens val
- Fre 9 Ostgratinerad makaronipudding med blandade bönor, salladsbuffé

**Vecka 11**

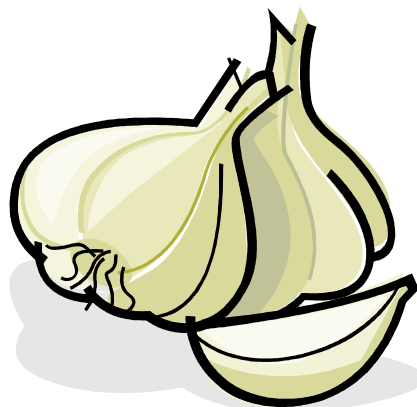
- Mån 12 Falafel, sås, potatis, lingonsylt, ugnrostade rotfrukter, råkost
- Tis 13 Linsbiffar, potatismos, slantade morötter, salladsbuffé
- Ons 14 Tomat och basilikakryddad pastagrätäng med broccoli och kikärter, råkost
- Tor 15 Vegetarisk Nikkaluoktasoppa, ostsmörgås, salladsbuffé/Pizza m pizzasallad
- Fre 16 Pizza m pizzasallad/Vegetarisk Nikkaluoktasoppa ostsmörgås, salladsbuffé

**Vecka 12**

- Mån 19 Kesobiffar, kall dragonsås, potatis, salladsbuffé
- Tis 20 Linsgryta med tomat och curry, ris, salladsbuffé
- Ons 21 Rotfruktsmousaka med linser, salladsbuffé
- Tor 22 Vegetarisk pastasås med kikärter, pasta, salladsbuffé
- Fre 23 Raggmunk, lingonsylt, salladsbuffé
- Alternativ Rösti, lingonsylt, salladsbuffé

**Vecka 13**

- Mån 26 Grönsaksbiff, potatismos, salladsbuffé
- Tis 27 Mexikansk böngryta, ris, salladsbuffé
- Ons 28 Rödbetsbiff, remouladsås, potatis, salladsbuffé
- Tor 29 Tomatsoppa med quorn, ostsmörgås, salladsbuffé
- Fre 30 Nugets green, varm currysås, ris, salladsbuffé



Reservation för eventuella ändringar



F I N S P Å N G

## Lakto ovo vegetarisk meny i Finspångs kommun

April 2012

### Vecka 14

Mån	2	Selleribiff, potatismos, salladsbuffé
Tis	3	Pizzakryddad linslåda, sås, potatis, salladsbuffé
Ons	4	Potatisbullar, lingonsylt, salladsbuffé
Tor	5	Litet vegetariskt Påskbord, salladsbuffé
Fre	6	Långfredag

### Vecka 15

Mån	9	Annandag påsk
Tis	10	Påsklov
Ons	11	Påsklov
Tor	12	Påsklov
Fre	13	Påsklov

### Vecka 16

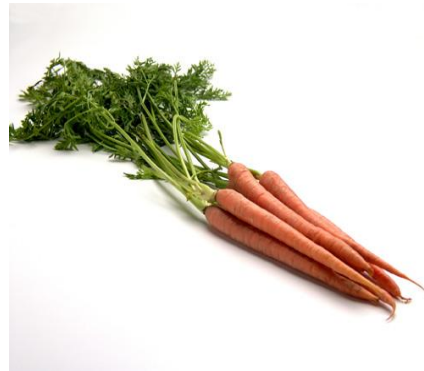
Mån	16	Lins Bolognese, spagetti, ketchup, salladsbuffé
Tis	17	Örtbiff, picklessås, potatis, salladsbuffé
Ons	18	Quornwok, nudlar, salladsbuffé
Tor	19	Pytt i panna med rotsaker och bönor, inlagda rödbetor, salladsbuffé
Fre	20	Ekologisk vegetarisk Stroganoff, ris, örter, salladsbuffé

### Vecka 17

Mån	23	Vegetarisk pastagrätäng, ketchup, salladsbuffé
Tis	24	Afrikansk gryta med linser och ananas, potatis, grönsaksblandning, salladsbuffé
Ons	25	Morotsbiff, potatismos, salladsbuffé
Tors	26	Hedvigsoppa med linser, ostsmörgås, salladsbuffé
Fre	27	Broccolibiff, sås, timjandoftande ugnspotatis, salladsbuffé

### Vecka 18

Mån	30	Lov
-----	----	-----



Reservation för eventuella ändringar



FINSPÅNG

**Lakto ovo vegetarisk meny i Finspångs kommun****Maj 2012****Vecka 18**

- Tis 1 1:a maj
- Ons 2 Kikärtsbiff med timjan, kall sås, potatis, kokt grönsak, salladsbuffé
- Tors 3 Pannkaka med äppelmos/pannakakssylt, salladsbuffé
- Fre 4 Örtkryddad Trädgårdsmästargryta med linser, ris/potatis, salladsbuffé

**Vecka 19**

- Mån 7 Studiedag
- Tis 8 Quorn- och broccoligratäng, potatis, salladsbuffé
- Ons 9 Rotsakssås, pasta, salladsbuffé
- Tor 10 Potatisbullar, lingonsylt, salladsbuffé
- Fre 11 Vegetarisk Minestrone-soppa med bönor, ostsmörgås, salladsbuffé

**Vecka 20**

- Mån 14 Kikärtscurry, ris, salladsbuffé
- Tis 15 Rotsaksbiffar, örtsås, potatis, salladsbuffé
- Ons 16 Falafel, pasta, ketchup, salladsbuffé
- Tor 17 Kristi Himmelfärdsdag
- Fre 18 Lov

**Vecka 21**

- Mån 21 Vegetarisk Pastasås Mikaeli, fullkornspasta, ketchup, salladsbuffé
- Tis 22 Kesobiffar, kall sås med gurkmix, potatis, dillinkokta morötter, salladsbuffé
- Ons 23 Indisk kikärtssoppa, ostsmörgås, salladsbuffé
- Tor 24 Panerad morotsbiff, paprikasås, potatis, broccoli, salladsbuffé
- Fre 25 Ny rätt  
Channa dal- linsgryta, ris, salladsbuffé

**Vecka 22**

- Mån 28 Ost och blomkålsbiff, sås, potatis, salladsbuffé
- Tis 29 Röda böngrytan , ris/bulgur, örter, ketchup, salladsbuffé
- Ons 30 Svampbiff, picklessås, potatis, morötter, salladsbuffé
- Tors 31 Vegetarisk pytt i panna, inlagda rödbetor, salladsbuffé



Reservation för eventuella ändringar



F I N S P Å N G

## Lakto ovo vegetarisk meny i Finspångs kommun

Juni 2012

### Vecka 22

Fre 1 Vegetarisk lasagne med linser, salladsbuffé

### Vecka 23

Mån 4 Kockens val

Tis 5 Grönsaksbiff, pasta, salladsbuffé

Ons 6 Nationaldagen

Tor 7 Quornsallad, ris, Rhode Islandsås, salladsbuffé

Fre 8 Festgryta, potatis, salladsbuffé

Gymnasiet: Broccolimedaljong, potatissallad med dillsmak, salladsbuffé

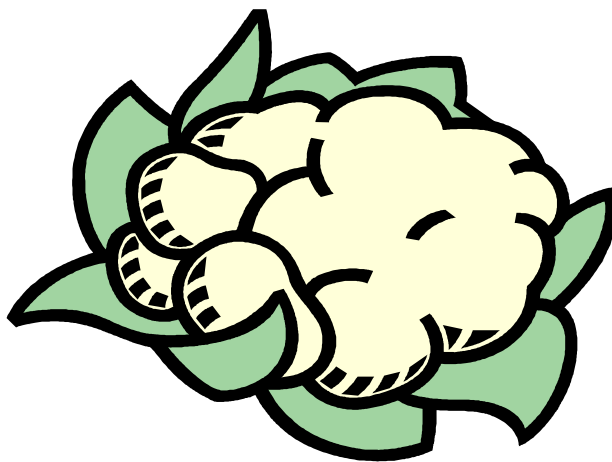
### Vecka 24

Mån 11 Linsbiffar med stekt lök, potatis, såa, salladsbuffé

Tis 12 Pastasallad med blandade bönor, och vinägrettsås, salladsbuffé

Ons 13 Kockens val

Tor 14 Broccolimedaljong, potatissallad med purjolök, salladsbuffé



Reservation för eventuella ändringar