



Meny V 30 - 34 SÄBO -24

Vecka 30

Måndag 22 Jul

Frukost	Mannagrynsvälling
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Stekt falukorv & kokt broccoli (stuvade makaroner)
Lunch alt 2	Fiskarens fiskgratäng broccoli (potatis)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 3	Stuvade makaroner
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Fruktsoppa med vispad grädde
Middag	Högsbosoppa *mjukt bröd

Tisdag 23 Jul

Frukost	Havregrynsgröt
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Stekt makrill Stuvad spenat (Potatis)
Lunch alt 2	Köttfärs & vitkålsgratäng (ris)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 3	Kokt ris
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Björnbärskräms *gräddmjölk
Middag	Mannagrynspudding

Onsdag 24 Jul

Frukost	Risgrynsvälling
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Kycklinggryta med mango, paprika och curry (Ris)
Lunch alt 2	Krögarköttbullar, sås och haricot verts (Potatis)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 3	Kokt ris
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Chokladpudding grädde
Middag	Skånsk äggkaka *Lingonsylt

Torsdag 25 Jul

Frukost	Fibergröt
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Nikkaluoktasoppa *mjukt bröd
Lunch alt 2	Grekisk köttfärslåda med ost gräddsås sommarblandning (Potatis)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Ris ala malta (saftsås)
Middag	Prinskorv med rödkålssallad (Potatismos)
Tillbehör M 2	Potatismos
Tillbehör M 3	Middagssallad

Fredag 26 Jul

Frukost	Havregrynsvälling
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Köttgryta med bacon, timjan och svamp och morotsmix (Potatis)
Lunch alt 2	Korvgryta med falukorv (Ris)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 3	Kokt ris
Tillbehör L 4	Lunchsallad

Vecka 31

Måndag 29 Jul

Frukost	Mannagrynsvälling
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Korv Stroganoff och USA-grönsaker (Ris)
Lunch alt 2	Kasslergratäng & USA-grönsaker (Potatis)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 3	Kokt ris
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Blåbärsoppa med vispad grädde
Middag	Potatisbullar med stekt bacon
Tillbehör M 3	Middagssallad

Tisdag 30 Jul

Frukost	Havregrynsgröt
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Kokt torsk med ägg- och persiljesås, ärtor och morötter (potatis)
Lunch alt 2	Kycklingschnitzel med örtagårdssås, ärtor och morötter (potatis)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Aprikoskräm *gräddmjölk
Middag	Risgrynsgröt

Onsdag 31 Jul

Frukost	Risgrynsvälling
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Kålpudding med brunsås (potatis) *lingonsylt
Lunch alt 2	Stekt falukorv och morötter (potatismos)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Tropisk fruktsallad med vispad grädde
Middag	Köttfärssås (pasta)
Tillbehör M 1	Kokt pasta
Tillbehör M 2	Potatismos
Tillbehör M 3	Middagssallad

Torsdag 1 Aug

Frukost	Fibergröt
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Ärtsoppa *mjukt bröd
Lunch alt 2	Kotlettrad med champinjonsås & värdshusgrönsaker (potatis)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Tunn pannkaka med vispad grädde *sylt
Middag	Silltallrik (potatis)
Tillbehör M 1	Kokt potatis
Tillbehör M 2	Potatismos
Tillbehör M 3	Middagssallad

Fredag 2 Aug

Frukost	Havregrynsvälling
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Lunch alt 1	Köttfärslimpa, gräddsås, euromix (Potatis)
Lunch alt 2	Kyckling & bacongratäng (Ris)
Tillbehör L 1	Kokt potatis
Tillbehör L 2	Potatismos

Dessert Ananas m grädde
Middag Laxpudding, smält smör
Tillbehör M 3 Middagssallad

Lördag 27 Jul

Frukost Fibergröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Fiskgratäng med kräftsmaak, ärtor & morötter (Potatis)
Lunch alt 2 Pannbiff m lök, Gräddsås, ärtor & morötter (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Kaffe & Mazarin
Middag Omelett m svampstuvning & köttbullar
Tillbehör M 3 Middagssallad

Söndag 28 Jul

Frukost Havregrynsgröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Förrätt Ägghalva & skagenröra
Lunch alt 1 Krämig sweet chili kyckling, euromix (Potatis)
Lunch alt 2 Karrékotlett, Sås & Euromix (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Ostkaka Grädde *sylt
Middag Jambalaya med köttfärs och kassler, grillsås med mango chutney
Tillbehör M 3 Middagssallad

Vecka 32

Måndag 5 Aug

Frukost Mannagrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Stekt fläsk, löksås broccoli (Potatis)
Lunch alt 2 Köttbullar löksås broccoli (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Fruktsoppa med vispad grädde
Middag Kycklingsoppa *mjukt bröd och ost

Tisdag 6 Aug

Frukost Havregrynsgröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Stekt spätta, gräddfilssås & USA-grönsaker (Potatis)
Lunch alt 2 Ugnstek falukorv USA grönsaker (Potatismos)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Björnbärskräm *gräddmjölk
Middag Risgrynspudding *sylt

Onsdag 7 Aug

Frukost Risgrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Kalops morötter (Potatis) *Rödbetor
Lunch alt 2 Chili con carne (Ris)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 3 Kokt ris
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Vaniljglass
Middag Ugnsomelett med korv och fetast
Tillbehör M 3 Middagssallad

Torsdag 8 Aug

Frukost Fibergröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Spenatsoppa & ägghalva *Mjukt bröd

Tillbehör L 3 Kokt ris
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Mandariner med vispad grädde
Middag Prinskorv & stuvade grönsaker (Potatis)
Tillbehör M 1 Kokt potatis
Tillbehör M 2 Potatismos
Tillbehör M 3 Middagssallad

Lördag 3 Aug

Frukost Fibergröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Mandelfisk, sås, ärtor och morötter (Potatis)
Lunch alt 2 Fläskfilé i krämig dragonsås, ärtor & morötter (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Glass *chokladsås
Middag Tacobuffé med tillbehör

Söndag 4 Aug

Frukost Havregrynsgröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Förrätt Laxröra på kavring
Lunch alt 1 Wallenbergare, sås & bukettrönsaker (Potatis)
Lunch alt 2 Festlig gryta med svamp och bacon, bukettrönsaker (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Cheesecake vit choklad och hallon
Middag Krämig fiskgryta med räkor och dill (Ris)
Tillbehör M 1 Kokt ris
Tillbehör M 2 Potatismos
Tillbehör M 3 Middagssallad

Vecka 33

Måndag 12 Aug

Frukost Mannagrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Pannbiff m lök, sås & broccoli (Potatis)
Lunch alt 2 Pastagrätäng m Kyckling
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Nyponsoppa med vispad grädde
Middag Pytt i panna stekt ägg *rödbetor
Tillbehör M 3 Middagssallad

Tisdag 13 Aug

Frukost Havregrynsgröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Skeppartorsk & stuvad spenat (Potatis)
Lunch alt 2 Falukorvsgratäng (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Jordgubbskräm *gräddmjölk
Middag Risgrynsgröt

Onsdag 14 Aug

Frukost Risgrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Kålpudding med brunsås (potatis) *lingsosylt
Lunch alt 2 Biff stroganoff & morötter (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Tropisk fruktsallad med vispad grädde
Middag Raggmunk & bacon
Tillbehör M 3 Middagssallad

Torsdag 15 Aug

Frukost Fibergröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Ärtsoppa *mjukt bröd
Lunch alt 2 Kassler & euromix (Potatisgratäng)

Lunch alt 2 Örtkryddad kycklingfilé, gräddsås euromix (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Äppelpaj med vaniljsås
Middag Skinkpasta med svamp
Tillbehör M 3 Middagssallad

Fredag 9 Aug
Frukost Havregrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Fläskgryta med ananas, haricots verts (Potatis)
Lunch alt 2 Ugnsfärs, sås bönor (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Drottningmousse
Middag Grillkorv med bröd gurkmajonäs (Potatismos)
Tillbehör M 2 Potatismos
Tillbehör M 3 Middagssallad

Lördag 10 Aug
Frukost Fibergröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Krämig ugnsbakad sweet chilitorsk, Ärtor & morötter (Potatis)
Lunch alt 2 Stekt schnitzel, gräddsås ärtor & morötter (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Kesokaka med grädde *sylt
Middag Lasagne med broccoli
Tillbehör M 3 Middagssallad

Söndag 11 Aug
Frukost Havregrynsgröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Förrätt Tonfiskröra på plätt
Lunch alt 1 Skivad Fläskkarré sås värdshusgrönsaker (Stekt kulpotatis)
Lunch alt 2 Husmansjärpe, gräddsås & värdshusgönsaker (Stekt kulpotatis)
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 3 Stekt kulpotatis Menigo
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Fruktcocktail med vispad grädde
Middag Äggröra köttbullar prinskorv
Tillbehör M 3 Middagssallad

Tillbehör L 3 Potatisgratäng
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Tunn pannkaka med vispad grädde *sylt
Middag Stekt falukorv (Potatismos)
Tillbehör M 3 Middagssallad

Fredag 16 Aug

Frukost Havregrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Timjankyckling m senap & morotsmix (Potatis)
Lunch alt 2 Köttfärs & bacongratäng (Ris)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 3 Kokt ris
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Citronfromage
Middag Omelette m räkor & prinskorv
Tillbehör M 3 Middagssallad

Lördag 17 Aug

Frukost Fibergröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Fisk Bonjour, ärtor & morötter (Potatis)
Lunch alt 2 Karrékotlett, sås ärtor & morötter (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Päron i ugn med havretosca
Middag Hamburgare m bröd (Potatismos) *dressing
Tillbehör M 2 Potatismos
Tillbehör M 3 Middagssallad

Söndag 18 Aug

Frukost Havregrynsgröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Förrätt Skink & ananasröra
Lunch alt 1 Portergröta & sommarblandning (Potatis)
Lunch alt 2 Wallenbergare, sås & sommarblandning (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Jordgubbs cheesecake med vispad grädde
Middag Köttfärsgröta serverad med crème fraiche och brytbröd
Tillbehör M 3 Middagssallad

Vecka 34

Måndag 19 Aug

Frukost Mannagrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Köttbullar & USA grönsaker (Stuvade makaroner)
Lunch alt 2 Hannas apelsinkyckling USA-grönsaker (Potatis)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 3 Stuvade makaroner
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Blåbärsoppa med vispad grädde
Middag Fisksoppa , *mjukt bröd

Tisdag 20 Aug

Frukost Havregrynsgröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Stekt strömming & sommarblandning (potatismos)
Lunch alt 2 Köttfärs & potatismosgratäng & sommarblandning
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Aprikoskräm *gräddmjölk
Middag Risgrynsgröt

Onsdag 21 Aug

Frukost Risgrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Keso Lindström sås & morötter (Potatis)
Lunch alt 2 Medelhavsgratäng med kyckling (Potatismos)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Jordgubbsmousse
Middag Fläskpannkaka *lingonsylt

Torsdag 22 Aug

Frukost Fibergröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Köttfärsoppa *Mjukt bröd
Lunch alt 2 Kåldolmar, sås (Potatis) *Lingonsylt
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Mannamalta & saftsås
Middag Köttkorv (Rotmos)
Tillbehör M 2 Rotmos
Tillbehör M 3 Middagssallad

Fredag 23 Aug

Frukost Havregrynsvälling
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Dillkyckling och morötter (Potatis)
Lunch alt 2 Kryddig korvgryta med bacon Broccoli (Ris)
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 3 Kokt ris
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Päronkräm *gräddmjölk
Middag Makaronpudding
Tillbehör M 3 Middagssallad

Lördag 24 Aug

Frukost Fibergröt
Tillbehör F 1 Kokt ägg
Lunch alt 1 Kokt torsk Curry&räksås, ärtor & morötter (Potatis)
Lunch alt 2 Viltfärsbiff sås, ärtor & morötter (Potatis) *Lingonsylt
Tillbehör L 1 Kokt potatis
Tillbehör L 2 Potatismos
Tillbehör L 4 Lunchsallad
Dessert Persikor & grädde
Middag Köttfärspaj & kall pajsås
Tillbehör M 3 Middagssallad

Söndag 25 Aug

Frukost	Havregrynsgröt
Tillbehör F 1	Kokt ägg
Förrätt	Mild gubbröra på rågbröd
Lunch alt 1	Herrgårdskyckling & värdshusgrönsaker (Stekt kulpotatis)
Lunch alt 2	Köttfärslimpa sås & värdshusgrönsaker (Stekt kulpotatis) *Lingonsylt
Tillbehör L 2	Potatismos
Tillbehör L 3	Stekt kulpotatis Menigo
Tillbehör L 4	Lunchsallad
Dessert	Fruktcocktail & glass
Middag	Kassler (Persiljestuvad potatis)
Tillbehör M 1	Persiljestuvad potatis
Tillbehör M 2	Potatismos
Tillbehör M 3	Middagssallad