

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 34		
17/8	Måndag	*Ugnspannkaka med hemkokt sylt och frukt Alt: Förskolan: Ugnspannkaka med hemkokt sylt och frukt
18/8	Tisdag	*Sprödbakad fisk med potatis och kall sås Alt: *Kikärtsgryta med smak av äpple och curry samt kokt potatis
19/8	Onsdag	*Kycklinglasagne Alt: *Falafel med vitlökssås och pitabröd
20/8	Torsdag	*Köttbullar med kokt potatis och brunsås samt lingonsylt Alt: *Röd lasagne med keso
21/8	Fredag	*Chiligryta med nachos, gräddfil och ris Alt: *Grönsaksbiffar med ris och gräddfilssås
Vecka 35		
24/8	Måndag	Grillkorv med hemlagat potatismos serveras med senap och ketchup Alt: *Couscouspytt med linser och rotfrukter
25/8	Tisdag	*Pasta och köttfärssås samt ketchup Alt: *Krämig pastasås med svamp, pasta och ketchup
26/8	Onsdag	*Thaifiskgratäng med ris Alt: *Grönsaksfyllda vårrullar med sweet chilisås och ris
27/8	Torsdag	*Husets gröna soppa, mjukt bröd och pålägg Förskolan: *Husets gröna soppa, mjukt bröd och pålägg
28/8	Fredag	Skinkstek med kokt potatis, sås, och äppelmos Alt: *Persikodoftande asiatisk gryta med sojabitar, kokosgrädde och ris

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 36		
31/8	Måndag	*Raggmunk med lingonsylt och frukt Förskolan: *Raggmunk med lingonsylt och frukt
1/9	Tisdag	*Pannbiff med kokt potatis, sås och ättiksgurka Alt: *Vegetariska biffar med kokt potatis och tzatziki
2/9	Onsdag	Pasta med korv- och paprikasås Alt: *Nudelwok med quorn och grönsaker
3/9	Torsdag	*Ugnsstekt fisk med kokt potatis och sås Alt: *Mexikansk frestelse med vegofärs
4/9	Fredag	*Chicken kebab med pitabröd och kall sweet chilisås Alt: *Veggie nuggets med pitabröd och kall sweet chilisås
Vecka 37		
7/9	Måndag	*Chili con carne och ris Alt: *Krämig sås med svamp samt ris Förskolan: *Krämig sås med svamp samt ris
8/9	Tisdag	*Kycklingwok Alt: *Pasta med ugnsrostade grönsaker och ost
9/9	Onsdag	*Köttfärsbiffar med ugnsstekt potatis och morotstzatziki Alt: *Vegetariska biffar med ugnsstekt potatis och morotstzatziki
10/9	Torsdag	*Sprödbakad fisk med kokt potatis och remouladsås Alt: *Blomkålscurry med ris
11/9	Fredag	*Tacobuffé Alt: *Grön tacobuffé

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 38		
14/9	Måndag	*Köttbullar med makaroner och ketchup Alt: *Morotsmedaljonger med makaroner serveras med majs och purjo i ugn samt ketchup
15/9	Tisdag	Lappskojs och rödbetor Alt: *Grönsakspaj
16/9	Onsdag	*Stekt fisk med citronsås och kokt potatis Alt: *Rotfruktsplättar
17/9	Torsdag	*Potatis- och purjolökssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg Förskolan: *Potatis- och purjolökssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg
18/9	Fredag	*Ajvarkyckling med ris eller couscous Alt: *Moussaka med sojafärs, aubergine och zucchini
Vecka 39		
21/9	Måndag	*Hemlagad lasagne Alt: *Mustig vegetarisk gryta med kokt potatis
22/9	Tisdag	*Klassisk kalops med kokt potatis och rödbetor Alt: *Vegetarisk Nasi Goreng
23/9	Onsdag	*Fisk med täcke, kokt potatis och kockens goda sås Alt: *Vegetariska biffar, kokt potatis och kockens goda sås
24/9	Torsdag	Korv Stroganoff med ris Alt: *Morots Stroganoff med ris Förskolan: *Morots Stroganoff med ris
25/9	Fredag	Lov-studiedag

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 40		
28/9	Måndag	*Kockens krämiga kycklinggryta med ris eller couscous Alt: Pastasallad med dressing
29/9	Tisdag	* Husets soppa, mjukt bröd och pålägg
30/9	Onsdag	*Lättpanerad fisk med kokt potatis och kall sås Alt: *Burritos med hemkokt salsa
1/10	Torsdag	*Köttfärssås med pasta och ketchup Alt: *Falafel med pasta och ketchup
2/10	Fredag	* Kassler med klyftpotatis och varm dragonsås Alt: *Couscousschnitzel med klyftpotatis och varm dragonsås Förskolan: *Couscousschnitzel med klyftpotatis och varm dragonsås

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 41		
5/10	Måndag	*Blodpudding och lingonsylt Alt: *Potatisbullar och lingonsylt
6/10	Tisdag	Ostsås med rökt fläskkött samt pasta Alt: *Tacogratäng med potatis
7/10	Onsdag	*Fisk Bordelaise och hemlagat potatismos Alt: *Vegetarisk chorizo och hemlagat potatismos
8/10	Torsdag	* Kökets val Alt: *Kökets gröna val
9/10	Fredag	*Hamburgare med klassiska tillbehör Alt: *Grönsaksburgare med klassiska tillbehör
Vecka 42		
12/10	Måndag	*Ugnspannkaka med hemkockt sylt och frukt Alt: Förskolan: Ugnspannkaka med hemkockt sylt och frukt
13/10	Tisdag	*Sprödbakad fisk med potatis och kall sås Alt: *Kikärtsgryta med smak av äpple och curry samt kokt potatis
14/10	Onsdag	*Kycklinglasagne Alt: *Falafel med vitlökssås och pitabröd
15/10	Torsdag	*Köttbullar med kokt potatis och brunsås samt lingonsylt Alt: *Röd lasagne med keso
16/10	Fredag	*Chiligryta med nachos, gräddfil och ris Alt: *Grönsaksbiffar med ris och gräddfilssås

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 43		
19/10	Måndag	Grillkorv med hemlagat potatismos serveras med senap och ketchup Alt: *Couscouspytt med linser och rotfrukter
20/10	Tisdag	*Pasta och köttfärssås samt ketchup Alt: *Krämig pastasås med svamp, pasta och ketchup
21/10	Onsdag	*Thaifiskgratäng med ris Alt: *Grönsaksfyllda vårrullar med sweet chilisås och ris
22/10	Torsdag	*Husets gröna soppa, mjukt bröd och pålägg Förskolan: *Husets gröna soppa, mjukt bröd och pålägg
23/10	Fredag	Skinkstek med kokt potatis, sås, och äppelmos Alt: *Persikodoftande asiatisk gryta med sojabitar, kokosgrädde och ris

MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020

Vecka 44		Höstlov
Vecka 45		
2/11	Måndag	*Raggmunk med lingonsylt och frukt Förskolan: *Raggmunk med lingonsylt och frukt
3/11	Tisdag	*Pannbiff med kokt potatis, sås och ättiksgurka Alt: *Vegetariska biffar med kokt potatis och tzatziki
4/11	Onsdag	Pasta med korv- och paprikasås Alt: *Nudelwok med quorn och grönsaker
5/11	Torsdag	*Ugnsstekt fisk med kokt potatis och sås Alt: *Mexikansk frestelse med vegofärs
6/11	Fredag	*Hemgjord Chicken fajita med pitabröd och kall sweet chilisås Alt: *Veggie nuggets med pitabröd och kall sweet chilisås
Vecka 46		
9/11	Måndag	*Chili con carne och ris Alt: *Krämig sås med svamp samt ris Förskolan: *Krämig sås med svamp samt ris
10/11	Tisdag	*Kycklingwok Alt: *Pasta med ugnsrostade grönsaker och ost
11/11	Onsdag	*Köttfärsbiffar med ugnsstekt potatis och morotstzatziki Alt: *Vegetariska biffar med ugnsstekt potatis och morotstzatziki
12/11	Torsdag	*Sprödbakad fisk med kokt potatis och remouladsås Alt: *Blomkålscurry med ris
13/11	Fredag	*Tacobuffé Alt: *Grön tacobuffé

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 47		
16/11	Måndag	*Köttbullar med makaroner och ketchup Alt: *Morotsmedaljonger med makaroner serveras med majs och purjo i ugn samt ketchup
17/11	Tisdag	Lappskojs och rödbetor Alt: *Grönsakspaj
18/11	Onsdag	*Stekt fisk med citronsås och kokt potatis Alt: *Rotfruktsplättar
19/11	Torsdag	*Potatis- och purjolökssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg Förskolan: *Potatis- och purjolökssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg
20/11	Fredag	*Ajvarkyckling med ris eller couscous Alt: *Moussaka med sojafärs, aubergine och zucchini
Vecka 48		
23/11	Måndag	*Hemlagad lasagne Alt: *Mustig vegetarisk gryta med kokt potatis
24/11	Tisdag	*Klassisk kalops med kokt potatis och rödbetor Alt: *Vegetarisk Nasi Goreng
25/11	Onsdag	*Fisk med täcke, kokt potatis och kockens goda sås Alt: *Vegetariska biffar, kokt potatis och kockens goda sås
26/11	Torsdag	Korv Stroganoff med ris Alt: *Morots Stroganoff med ris Förskolan: *Morots Stroganoff med ris
27/11	Fredag	*Hamburgare med klassiska tillbehör Alt: *Grönsaksburgare med klassiska tillbehör

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 49		
30/11	Måndag	*Kockens krämiga kycklinggryta med ris eller couscous Alt: Pastasallad med dressing
1/12	Tisdag	* Husets soppa, mjukt bröd och pålägg
2/12	Onsdag	*Lättpanerad fisk med kokt potatis och kall sås Alt: *Burritos med hemkokt salsa
3/12	Torsdag	*Köttfärssås med pasta och ketchup Alt: *Falafel med pasta och ketchup
4/12	Fredag	Kassler med klyftpotatis och varm dragonsås Alt: *Couscousschnitzel med klyftpotatis och varm dragonsås Förskolan: *Couscousschnitzel med klyftpotatis och varm dragonsås

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 50		
7/12	Måndag	*Blodpudding och lingonsylt Alt: *Potatisbullar och lingonsylt
8/12	Tisdag	Ostsås med rökt fläskkött samt pasta Alt: *Tacogratäng med potatis
9/12	Onsdag	*Fisk Bordelaise och hemlagat potatismos Alt: *Vegetarisk chorizo och hemlagat potatismos
10/12 Nobel- dagen	Torsdag	Elevernas Nobelmeny med dessert
11/12	Fredag	* Kyckling i currysås och ris eller couscous Alt: * Wok med quorn och nudlar
Vecka 51		
14/12	Måndag	*Ugnspannkaka med hemkokt sylt *Falafel med vitlökssås och pitabröd
15/12	Tisdag	*Sprödbakad fisk med kokt potatis och kall sås *Burritos och hemkokt salsa
16/12	Onsdag	*Kycklinglasagne *Couscouspytt med linser och rotfrukter
17/12	Torsdag	Julbord
18/12	Fredag	*Kökets val *Kökets gröna val Förskolan: Kökets gröna val
Vecka 52		Jullov

**MATSEDEL FÖR HOFORS OCH TORSÅKERS SKOLOR HÖSTTERMINEN
2020**

Vecka 2		
13/1	Onsdag	Grillkorv med hemlagat potatismos serveras med senap och ketchup Alt: *Couscouspytt med linser och rotfrukter
14/1	Torsdag	*Pasta och köttfärssås samt ketchup Alt: *Krämig pastasås med svamp, pasta och ketchup
15/1	Fredag	*Thaifiskgratäng med ris Alt: *Grönsaksfyllda vårrullar med sweet chilisås och ris