

Matsedel vecka 34 2020

för dig som äter låglaktoskost i skolan

Måndag 17/8: Lovdag	
Tisdag 18/8: Du kan välja mellan alla dagens ordinarie alternativ	
Alternativ 1	Pytt i panna, rödbetor
Alternativ 2	Kalops, potatis
Alternativ 3	Couscouspytt, vitlöksdressing
Onsdag 19/8: Du kan välja mellan alla dagens ordinarie alternativ	
Alternativ 1	Fiskpanett, remouladsås, potatis
Alternativ 2	Köttfärssoppa, färskost
Alternativ 3	Green burger, remouladsås, potatis
Torsdag 20/8: Du kan välja mellan alla dagens alternativ 1 och 3 och bör undvika alternativ 2	
Alternativ 1	Kycklingvarmkorv, potatismos
Alternativ 2	Blomkålssoppa, rökt skinka
Alternativ 3	Sojakorv, potatismos
Fredag 21/8: Du kan välja mellan alla dagens ordinarie alternativ	
Alternativ 1	Potatisgratäng med rökt skinka
Alternativ 2	Kycklinggryta med champinjoner, ris/couscous, syltlök
Alternativ 3	Potatisgratäng med keso och spenat

Nytt för hösten 2020 är att vi har arbetat om ännu fler recept och det är nu bara ett fåtal tillfällen där du behöver specialkost; pannkaka och risgrynsgröt. Använd den här matsedeln för att få veta vilka rätter du bör undvika, mestadels mjölkrika soppor.

*Varje dag serveras låglaktosdryck till maten.
Se mer info på www.linkoping.se/laktosintolerans*

Smaklig måltid!



Matsedel vecka 35 2020

för dig som äter låglaktoskost i skolan

Måndag 24/8: Du kan välja mellan alla dagens alternativ 1 och 3 och bör undvika den stuvade potatisen i alternativ 2.	
Alternativ 1	Köttfärs Shanghai, ris
Alternativ 2	Isterband, stuvad potatis, rödbetor
Alternativ 3	Sojafärs Shanghai, ris
Tisdag 25/8: Du kan välja mellan alla dagens ordinarie alternativ	
Alternativ 1	Potatisbullar, keso, lingon
Alternativ 2	Blodpudding, lingon
Alternativ 3	Vegetarisk pastagrätäng
Onsdag 26/8: Du kan välja mellan alla dagens ordinarie alternativ	
Alternativ 1	Kycklinggryta med kokosmjölk, nudlar
Alternativ 2	Potatis- och rotfruktsgrätäng med bacon
Alternativ 3	Wokgryta med sojastrimlor, nudlar
Torsdag 27/8: Du kan välja mellan alla dagens alternativ 1 och 3 och bör undvika alternativ 2	
Alternativ 1	Färsbiff, tzatziki, ugnsrostad potatis
Alternativ 2	Svampsoppa, färskost
Alternativ 3	Green nuggets, tzatziki, ugnsrostad potatis
Fredag 28/8: Du kan välja mellan alla dagens alternativ 1 och 3 och bör undvika stuvade makaroner i alternativ 2	
Alternativ 1	Makaroner, krämig pastasås med lax
Alternativ 2	Köttbullar, stuvade makaroner
Alternativ 3	Makaroner, ratatouillesås

Varje dag serveras låglaktosdryck till maten.
Se mer info på www.linkoping.se/laktosintolerans

Smaklig måltid!



Matsedel vecka 36 2020

för dig som äter låglaktoskost i skolan

Måndag 31/8: Det finns specialkostpannkakor till dig men du även välja alternativ 2 och 3	
Alternativ 1	Pannkaka med sylt, medwurst
Alternativ 2	Fläskköttsgryta med senap och dragon, potatis
Alternativ 3	Rotsaksgryta, potatis
Tisdag 1/9: Du kan välja mellan alternativ 1 och 3 och alternativ 2 får du information om i matsalen.	
Alternativ 1	Pastasås med ost och rökt skinka, pasta
Alternativ 2	Kockens val
Alternativ 3	Ost- och broccolisås, pasta
Onsdag 2/9: Du kan välja mellan alla dagens ordinarie alternativ	
Alternativ 1	Stekt fisk, remouladsås, potatis
Alternativ 2	Kycklinglevergryta med bacon, potatis
Alternativ 3	Morotsbullar, remouladsås, potatis
Torsdag 3/9: Du kan välja mellan alla dagens ordinarie alternativ	
Alternativ 1	Tikka Masala med kyckling, basmatiris
Alternativ 2	Krämig potatis- och purjolökssoppa, färskost
Alternativ 3	Tikka Masala med grönsaker, basmatiris
Fredag 4/9: Du kan välja mellan alla dagens ordinarie alternativ	
Alternativ 1	Pannbiff, stekt lök, brunsås, potatis
Alternativ 2	Mexigryta, ris
Alternativ 3	Kikärtsbiff, stekt lök, sås, potatis

Varje dag serveras låglaktosdryck till maten.
Se mer info på www.linkoping.se/laktosintolerans

Smaklig måltid!

