

Karis skolors matlista 24.9-26.10 2018

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
39	Köttgryta M,G,Ä potatis, Ättiksgurka varmgrönsak Veg: Grönsakslinssås	Makaroniåda L Ketchup, sallad Veg:Vegemakaronilåd	Risgröt L,G,Ä Saftsoppa, Bröd,ost Gurkskiva Veg:	Ugnskorv M,G,Ä Mos L,G Sallad, senap Veg:Vegeadolmar	Pytt i panna M,G,Ä ÄggM,G, Sallad ketchup Veg:Vegetpytt
40	Köttbullar M,Ä Sås M,G, potatis Sallad Veg:Falafelbullar	Broilergryta M,G Ris, Sallad Veg:Tofugrönsaks- wook	Laxfärsbiffar M,Ä Citronsås L,Potatis Sallad Veg:Ärtbiffar	Ärtsoppa G,M,Ä Bröd, ost Veg:	Lasagnette L,Ä Sallad, ketchup Veg:Härkislasagne
41	Köttsås M,G,Ä Potatis Rostade rotsaker Veg: Karibienssås	Kött-moslåda L,G,Ä Sallad Veg:Sojakrossmoslåd.	Knackkorvsås M,G,Ä Potatis Sallad Veg:Lins-rotsaksgröta	Ugnsfisk M,Ä Gräddfilsås L,Ä,G Potat, Rödbets- äppelsallad M,G,Ä Veg:Bön-linsbiff	Broilersoppa M,G Bröd, ost Frukt Veg: Gulinsoppa
42	Maletköttbiff M,G sås, potatis sallad Veg: Vegebiff	Citronfisk M,Ä Tartarsås M,G Potatis, sallad Veg:Kikärtsqvinno- pukkar	Broilerpastalåda L,Ä sallad Sv.vinb.sylt Ve:Grönsakspastalåda		
43	Korvsås L,G,Ä Potatis Sallad Veg: Svampsås	Spenatgrynostknappar LF Mos L,G,Ä Sallad, lingonsylt	Maletköttsås M,G Spaghetti, ketchup sallad Veg:Grönsaksbolognes	Forellfrestelse L,G,Ä Sallad, rödbeta Veg:Gröns.kebabfrest.	Köttsoppa M,G Bröd, ost Morotsbit Veg:Snålsoppa

G = Glutenfri , L =Lactosfri, M= Mjölfri Ä=Äggfri