

Karis skolors matlista 3.4 - 4.5 2018

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
14		Skinksås L,G Pasta, sallad Veg: vegetpalermo	Spenatplättar L Pastasallad M,Ä Lingonsylt Veg:	Fisksoppa L,G Bröd, ost, Frukt Veg: Broccoli-potsoppa	Köttfärs, sås G,M Potatis, sallad Veg:Grönsaksbiffar
15	Köttsås G,M Potatis, Varm grönsak Ättiksgurka Veg: Grönsakssås	Makaronilåda L Sallad, Ketchup Veg: Vegemak.ilåda	Risgröt L,G Saftsoppa Bröd, ost, gurkskivor	Ugnskorv G,M Mos L,G Sallad, senap Veg:Vegeolmar	Pytt i panna M,G Stekt ägg Sallad , ketchup Veg: vegepytt
16	Grönsaksbullar,M,G,Ä tomatsås M,G potatis,Sallad	Broilerostsås L,G Ris, sallad Veg:Batatcurry	Laxfärsbiffar M,Ä Citronsås, potatis Sallad Veg:Ärtbiffar	Ärtsoppa G,M Bröd, ost ,Frukt Veg:	Morotsbrolierpasta L,Ä Sallad, ketchup Veg: Spenatpestolåda
17	Tropiskköttgryta G,M Potatis, varmgrönsak Ättiksgurka Veg:Österländskgryta	Köttmoslåda G,L Sallad,Ketchup Veg: Sojakrossmoslåda	Broilersoppa G,M Bröd, ost, frukt Veg: Gullinssoppa	Ugnsfisk M Gräddfilsås L,G,Ä Potatis, sallad, rödbeta Veg:Bön-linsbiffar	Tortilla maletköttfyllning M,G sallad, rivenost Veg: vegetfyllning
18	Bolognese M,G Spaghetti ,Sallad Veg:Vegebolognese		Leverlåda Sallad, Lingonsylt Veg:Lins-tom.risotto	Kornflingebröt L Saftsoppa ,ost,bröd paprika	Kebab i ugn G,L Ris, sallad Veg: Tomatsås .

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