

Matlista 7.8. - 5.9.2025

| Vecka | Måndag   | Tisdag   | Onsdag   | Torsdag                                                                       | Fredag                                                                                            |
|-------|----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32    | 4.8.2025 | 5.8.2025 | 6.8.2025 | 7.8.2025                                                                      | 8.8.2025                                                                                          |
|       |          |          |          | <b>Frukost</b><br>Rågflingegröt<br>Knäckebröd<br>Mjölk<br>Ägg<br>Färsk bit    | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Mjölk<br>Färsk bit |
|       |          |          |          | <b>Lunch</b><br>Grönsakssoppa med ostsmak<br>Grynost<br>Färsk bit<br>Brödbord | <b>Lunch</b><br>Laxlåda<br>Råkostbord<br>Brödbord                                                 |
|       |          |          |          | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsakssoppa med ostsmak                          | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsaksfrestelse                                                      |
|       |          |          |          | <b>Mellanmål</b><br>Jordgubbskvarv<br>Frukt<br>Fullkornsbröd                  | <b>Mellanmål</b><br>Pesolas Havresempla<br>Ost Edam<br>Frukt                                      |

Matlista 7.8. - 5.9.2025

| Vecka | Måndag                                                                                                              | Tisdag                                                                                                       | Onsdag                                                                                            | Torsdag                                                                                       | Fredag                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33    | 11.8.2025                                                                                                           | 12.8.2025                                                                                                    | 13.8.2025                                                                                         | 14.8.2025                                                                                     | 15.8.2025                                                                                                            |
|       | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Kalkonpålägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>4-flingebröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Grynost<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Blåbär<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Rågflingebröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Ägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Färsk bit |
|       | <b>Lunch</b><br>Kebabköttsås<br>Korngryn<br>Ugnsbakade rotfrukter<br>Salladsbord                                    | <b>Lunch</b><br>Fiskbiff<br>Kormasås<br>Potatis<br>Salladsbord                                               | <b>Lunch</b><br>Makaronilåda<br>Salladsbord<br>Brödbord                                           | <b>Lunch</b><br>Kalkon-currysoppa<br>Färsk bit<br>Frukt<br>Brödbord                           | <b>Lunch</b><br>Gratäng med rökt viltkött<br>Trädgårdsmästarens blandning<br>Råkostbord                              |
|       | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Vebabsås                                                                                 | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsaksbiff                                                                      | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Makaronilåda                                                           | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Trädgårdsmästarens currysoppa                                      | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsaksfrestelse                                                                         |
|       | <b>Mellanmål</b><br>Mangokräm<br>Fullkornsbröd<br>Ost Edam<br>Frukt                                                 | <b>Mellanmål</b><br>Potatisrieska<br>Ost Edam<br>Frukt                                                       | <b>Mellanmål</b><br>Bärkräm<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                             | <b>Mellanmål</b><br>Tropisk smoothie<br>Frukt<br>Fullkornsbröd                                | <b>Mellanmål</b><br>Längd<br>Kakaodryck<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                                    |

## Matlista 7.8. - 5.9.2025

| Vecka | Måndag                                                                                                              | Tisdag                                                                                                       | Onsdag                                                                                            | Torsdag                                                                                       | Fredag                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34    | 18.8.2025                                                                                                           | 19.8.2025                                                                                                    | 20.8.2025                                                                                         | 21.8.2025                                                                                     | 22.8.2025                                                                                                            |
|       | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Kalkonpålägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>4-flingebröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Grynost<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Blåbär<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Rågflingebröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Ägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Färsk bit |
|       | <b>Lunch</b><br>Korvstroganoff<br>Potatis<br>Ärtor<br>Salladsbord                                                   | <b>Lunch</b><br>Kycklingnuggets<br>Stekpotatis<br>Remouladesås<br>Salladsbord                                | <b>Lunch</b><br>Fisksoppa med ostsmak<br>Färsk bit<br>Frukt<br>Brödbord                           | <b>Lunch</b><br>Butter Chicken<br>Mathavre<br>Ugnsrotsaker<br>Salladsbord                     | <b>Lunch</b><br>Limenellapasta<br>Ostknapp<br>Råkostbord<br>Brödbord                                                 |
|       | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Korvstroganoff                                                                           | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Nuggets                                                                           | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Sötpotatis-linssoppa                                                   | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Butter Härkis                                                      | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Limenellapasta                                                                            |
|       | <b>Mellanmål</b><br>Jordgubbskräm<br>Fullkornsbröd<br>Ost Edam<br>Frukt                                             | <b>Mellanmål</b><br>Grahamköttpirog<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                                | <b>Mellanmål</b><br>Chockladpudding<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                     | <b>Mellanmål</b><br>Mangokvarg<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                      | <b>Mellanmål</b><br>Pannkaka<br>Jordgubbsylt<br>Fullkornsbröd                                                        |

## Matlista 7.8. - 5.9.2025

| Vecka | Måndag                                                                                                              | Tisdag                                                                                                       | Onsdag                                                                                                                             | Torsdag                                                                                       | Fredag                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35    | 25.8.2025                                                                                                           | 26.8.2025                                                                                                    | 27.8.2025                                                                                                                          | 28.8.2025                                                                                     | 29.8.2025                                                                                          |
|       | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Kalkonpålägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>4-flingebröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Grynost<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Morgongröt<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Rågflingebröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Ägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjölk<br>Blåbärs<br>Färsk bit |
|       | <b>Lunch</b><br>Bolognese<br>Spagetti<br>Babymorötter<br>Salladsbord                                                | <b>Lunch</b><br>Morotsbiff<br>Lantgårdspotatis<br>Yoghurtsås med dill<br>Salladsbord                         | <b>Lunch</b><br>Sweet Chili fiskpastalåda<br>Salladsbord<br>Brödbord                                                               | <b>Lunch</b><br>Fiskburgare<br>Salladsblandning-tomat<br>Kryddgurkaskiva<br>Remouladesås      | <b>Lunch</b><br>Skinkfrestelse<br>Rostad pumpa<br>Råkostbord                                       |
|       | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Bondbönsbolognese                                                                        | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Morotsbiff                                                                        | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Pastagrätäng med sweet chili                                                                            | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsaksburgare                                                    | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsaksfrestelse                                                       |
|       | <b>Mellanmål</b><br>Bärkräm<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                                               | <b>Mellanmål</b><br>Rotfrukttallrik<br>Dipp<br>Pesolas rieska<br>Ost Gouda                                   | <b>Mellanmål</b><br>Yoghurtsmoothie<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                                                      | <b>Mellanmål</b><br>Fruktpudding<br>Frukt<br>Fullkornsbröd                                    | <b>Mellanmål</b><br>Köttfärspizza<br>Frukt                                                         |

## Matlista 7.8. - 5.9.2025

| Vecka | Måndag                                                                                                             | Tisdag                                                                                                      | Onsdag                                                                                                | Torsdag                                                                                      | Fredag                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 36    | 1.9.2025                                                                                                           | 2.9.2025                                                                                                    | 3.9.2025                                                                                              | 4.9.2025                                                                                     | 5.9.2025                                                                                                                          |
|       | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjök<br>Kalkonpålägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>4-flingebröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjök<br>Grynost<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjök<br>Blåbärs<br>Färsk bit     | <b>Frukost</b><br>Rågflingebröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjök<br>Ägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Morgongröt<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Påläggsmargarin<br>Mjök<br>Färsk bit |
|       | <b>Lunch</b><br>Smältost-köttfärssås<br>Potatis<br>Ugnsrotsaker<br>Salladsbord                                     | <b>Lunch</b><br>Fiskpinnar<br>Gräddfilssås<br>Potatis<br>Salladsbord                                        | <b>Lunch</b><br>Mannagrynsgröt<br>Jordgubbs-hallonkräm<br>Äppelklyftor<br>Gurkskivor<br>Potatisrieska | <b>Lunch</b><br>Apelsinfisk<br>Potatis<br>Rostade rödbetor<br>Salladsbord                    | <b>Lunch</b><br>Lohtolaiset kalaperunat<br>Dillpesto<br>Fullkornsbröd<br>Morotsklyftor<br>Mö-skum                                 |
|       | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Koreansk grönsakssås                                                                    | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Vegepinnar                                                                       | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Mannagrynsgröt                                                             | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Apelsinvegetarisk                                                 | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Solig kokossoppa                                                                                       |
|       | <b>Mellanmål</b><br>Apelsinkrä<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                                           | <b>Mellanmål</b><br>Morotsplättar<br>Färsk bärpuré<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                | <b>Mellanmål</b><br>Svartvinbärskvarg<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                       | <b>Mellanmål</b><br>Blåbärskrä<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                     | <b>Mellanmål</b><br>Kött-rispastej<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                                                      |