

## Matlista 8.9. - 10.10.2025

| Vecka | Måndag                                                                                           | Tisdag                                                                                    | Onsdag                                                                          | Torsdag                                                                       | Fredag                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37    | 8.9.2025                                                                                         | 9.9.2025                                                                                  | 10.9.2025                                                                       | 11.9.2025                                                                     | 12.9.2025                                                                                                       |
|       | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Kalkonpålägg<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>4-flingegröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Grynost<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Blåbärs<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>Rågflingegröt<br>Knäckebröd<br>Färsk bit<br>Ägg<br>Mjölk    | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Morgongröt<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Färsk bit<br>Mjölk |
|       | <b>Lunch</b><br>Krämig broilersås<br>Mathavre<br>Morotsstrimla<br>Salladsbord                    | <b>Lunch</b><br>Köttbullar<br>Trepepparsås<br>Potatis<br>Salladsbord                      | <b>Lunch</b><br>Pasta Palermo<br>Rostade kikärter<br>Salladsbord                | <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>Grönsakscurry                                                         | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsaksbullar                                                 | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Vegetarisk Pasta Palermo                             | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsakssoppa med ostsmak                          | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Grönsaksfrestelse                                                                    |
|       | <b>Mellanmål</b><br>Aprikoskräm<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                                        | <b>Mellanmål</b><br>Råg-rispirog<br>Ägg<br>Frukt                                          | <b>Mellanmål</b><br>Blåbärspudding<br>Fullkornsbröd<br>Frukt                    | <b>Mellanmål</b><br>Jordgubbskvarv<br>Frukt<br>Fullkornsbröd                  | <b>Mellanmål</b><br>Pesolas Havresempla<br>Ost Edam<br>Frukt                                                    |

## Matlista 8.9. - 10.10.2025

| Vecka | Måndag                                                                                           | Tisdag                                                                                    | Onsdag                                                                          | Torsdag                                                                    | Fredag                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38    | 15.9.2025                                                                                        | 16.9.2025                                                                                 | 17.9.2025                                                                       | 18.9.2025                                                                  | 19.9.2025                                                                                                       |
|       | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Kalkonpålägg<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>4-flingebröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Grynost<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Blåbärs<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>Rågflingebröt<br>Knäckebröd<br>Färsk bit<br>Ägg<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Morgongröt<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Färsk bit<br>Mjölk |
|       | <b>Lunch</b><br>Kebabköttsås<br>Korngryn<br>Ugnsbakade rotfrukter<br>Salladsbord                 | <b>Lunch</b><br>Fiskbiff<br>Remouladesås<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>Broilerfrestelse<br>Trädgårdsmästarens blandning<br>Råkostbord                                  |
|       | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Vebabsås                                                              | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Vegepinar                                                      | <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 8.9. - 10.10.2025

| Vecka | Måndag                                                                                           | Tisdag                                                                                    | Onsdag                                                                          | Torsdag                                                                    | Fredag                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39    | 22.9.2025                                                                                        | 23.9.2025                                                                                 | 24.9.2025                                                                       | 25.9.2025                                                                  | 26.9.2025                                                                                                       |
|       | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Kalkonpålägg<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>4-flingegröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Grynost<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Blåbärs<br>Färsk bit<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>Rågflingegröt<br>Knäckebröd<br>Färsk bit<br>Ägg<br>Mjölk | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Morgongröt<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Färsk bit<br>Mjölk |
|       | <b>Lunch</b><br>Korvstroganoff<br>Potatis<br>Ärtor<br>Salladsbord                                | <b>Lunch</b><br>Kycklingnuggets<br>Currysås<br>Stekpotatis<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>Pizzapasta<br>Ostknappt<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 Härlis                                   | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Vegetarisk pizzapasta                                                                |
|       | <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<br>Frukt                                          |

## Matlista 8.9. - 10.10.2025

| Vecka | Måndag                                                                                          | Tisdag                                                                                   | Onsdag                                                                         | Torsdag                                                                   | Fredag                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40    | 29.9.2025                                                                                       | 30.9.2025                                                                                | 1.10.2025                                                                      | 2.10.2025                                                                 | 3.10.2025                                                                                                      |
|       | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Kalkonpålägg<br>Färsk bit<br>Mjök | <b>Frukost</b><br>4-flingebröt (ekologisk)<br>Knäckebröd<br>Grynost<br>Färsk bit<br>Mjök | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Blåbärs<br>Färsk bit<br>Mjök | <b>Frukost</b><br>Rågflingebröt<br>Knäckebröd<br>Färsk bit<br>Ägg<br>Mjök | <b>Frukost</b><br>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Morgongröt<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Färsk bit<br>Mjök |
|       | <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 fiskpastagrätäng<br>Salladsbord<br>Brödbord        | <b>Lunch</b><br>Kycklings-kokossoppa<br>Färsk bit<br>Frukt<br>Brödbord    | <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>Sweet chili fiskpastagrätäng                        | <b>Vegetarisk lunch</b><br>Solig kokossoppa                               | <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<br>Frukt      | <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 8.9. - 10.10.2025

| Vecka | Måndag                                                                                                             | Tisdag                                                                                                      | Onsdag                                                                                                                            | Torsdag                                                                                      | Fredag                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41    | 6.10.2025                                                                                                          | 7.10.2025                                                                                                   | 8.10.2025                                                                                                                         | 9.10.2025                                                                                    | 10.10.2025                                                                                        |
|       | <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>Naturell yoghurt<br>Mysli<br>Morgongröt<br>Knäckebröd<br>Fyrkornsskivor<br>Påläggsmargarin<br>Mjök<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Rågflingebröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjök<br>Ägg<br>Färsk bit | <b>Frukost</b><br>Mannagrynsgröt<br>Knäckebröd<br>Påläggsmargarin<br>Mjök<br>Blåbärs<br>Färsk bit |
|       | <b>Lunch</b><br>Smältost-köttfärsås<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>Råkostbord                     | <b>Lunch</b><br>Tortillor<br>Tortillasås<br>Tacosås<br>Creme fraiche<br>Salladsbord               |
|       | <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>Tortillor                                                              |
|       | <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                                      |