

Karis skolors matlista 9.1 – 10.2 2012

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
2	Bolognese Spaghetti Sallad, ketchup Veg: Tomatsoijakrosssås	Korngrynsgröt Ost Saftsoppa	Forellfrestelse G Rödbeta Sallad Veg: Rotsaksfrestelse	Maletköttbiff Sås, Potatis Sallad Veg: Grönsaksbiffar	Siskonkorvsoppa G Pehmopala Rotsaksbit Veg: Minestrone-soppa
3	Palermosås Pasta Sallad Veg: Grönsakspalermo	Ugnskorv G Mos Sallad, ketchup Veg: Svampdolmar, lingonsylt	Broilersås Ris Sallad Veg: Grönsakstomatsås m.linser	Fiskpinnar Tartarsås Potatis, Sallad Veg: Grönsakskroketter	Maletkött-soppa G Ost Semla Veg: Rotsakstomatsoppa
4	Knackkorvsås Potatis Varmagrönsaker Veg: Svampsås	Spenatplättar Lingonsylt Pastasallad Veg: Ostpastasallad	Chili con Carne Potatis Sallad Veg: Chili sin Carne	Skinkfrestelse G Ättiksgurka Sallad Veg: Rotsaksfrestelse	Forellsoppa G Rågbröd Smältost Veg: Gullinssoppa
5	Köttbullar, sås Potatis Sallad, Lingonsylt Veg: Falafelbullar	Lingonrågflingegröt Havrebröd, korv Veg: Ost	Pytt i panna, G Ketchup, Sallad Veg: Veget pytt i panna	Korvstroganoff Potatis Sallad Veg: Rödbetsstroganoff	Kött-soppa G Semla Ost Veg: Rotsakssoppa
6	Grisköttsås Potatis Varmagrönsaker Veg: Rotsaksstuvning	Lasagne Ketchup Sallad Veg: Grönsakslasagne	Broilersås Ris Sallad Veg: Grönsakswook	Ugnsfisk Potatis Rödbets-äppelsallad Veg: Gratin, grönsaker	Ärtsoppa G Rågbröd Rotsaksbit Veg: Vegetärtsoppa

G = Glutenfri