



Månadsbladet för november 2017

Positiv Inställning

Att bemöta retsamma situationer – att säga tack – att belöna sig själv

Månadens matsedel

Med reservation för ändringar i matsedeln. I måltiden ingår också färska grönsaker, smörgås och mjölk.

Vecka 45

Måndag	6/11	Pasta med kyckling- och broccolisås Pasta med ost- och morotssås	
Tisdag	7/11	Korv Stroganoff med ris Morot Stroganoff och ris	
Onsdag	8/11	Fiskfilé med frasigt täcke, kall örtsås och kokt potatis Rårisbiffar med lingonkeso och rivna rotfrukter	
Torsdag	9/11	Pannkaka och hemkokt sylt Potatis- och purjolöksoppa, mjukt bröd och hummus	
Fredag	10/11	Kycklinggryta med curry och ris Kikärtsgryta med curry och ris	

Vecka 46

Måndag	13/11	Blodpudding och lingonsylt Potatisbullar med lingonsylt	
Tisdag	14/11	Bönjärpe med tomatyoghurt och ugnsbakad potatis Lasagne med spenat	Kalasdag på fritids 13.55 – 15.00
Onsdag	15/11	Sejfilé med basilikatäcke och potatismos	
Torsdag	16/11	Chili con carne och ris Chili sin carne och ris	
Fredag	17/11	Orientalisk kyckling med kryddigt ris och myntasås Asiatisk nudelwok med grönsaker	Simning 5-9 8:20 -13:10

Vecka 47

Måndag	20/11	Pasta med ost- och skinksås Pasta med ajvar- och spenatsås	
Tisdag	21/11	Lättpanerad fiskfilé med remouladsås och kokt potatis Kikärtsbiff med potatis och vitlökssås	Bio 3-4
Onsdag	22/11	Korv med potatismos Pasta med ost- och broccolisås	
Torsdag	23/11	Pannkaka och hemkokt sylt Minestrone-soppa och mjukt bröd med hummus	
Fredag	24/11	Gulasch och kokt potatis Böngulasch och kokt potatis	



Månadsbladet för november 2017

Vecka 48

Måndag	27/11	Kinagryta med strimlat fläskkött och bambuskott samt klyftpotatis Krämig linsgryta och bulgur
Tisdag	28/11	Kycklinggryta med curry och matkorn Röd lasagne med timjan och keso
Onsdag	29/11	Fiskgratäng med örter och kokt potatis Medelhavsbuff med persiljesås och kokt potatis
Torsdag	30/11	Indisk kikärtsgryta och matkorn Vårulle med sötsur sås och ris
Fredag	1/12	Chicken fajita med ris Tortillawrap med het grönsaksröra och gräddfil

magnus.bengtsson@ uppsala.se