



## Höors skolor, förskolor och fritidshem

VECKA 42	MÅNDAG 18/10	TISDAG 19/10	ONSDAG 20/10	TORSDAG 21/10	FREDAG 22/10
<b>Frukost</b>	Grahamsgröt med bröd, pålägg och grönsak	Fil med müsli och bär, bröd, pålägg och grönsak	Havregrynsgröt med äppelmos, bröd, pålägg och grönsak	Mannagrynsgröt med kanel, mjölk, bröd, pålägg och grönsak	Ägg med kaviar och makrill, bröd, grönsak och fruktbit
<b>Lunch</b>	Tacogratäng	Lax med potatis och sauce verte	Pannbiff med stekt lök, sås, potatis och lingon	Gulaschsoppa med bröd och gräddfil  Pumpasoppa med höstillbehör	Pasta med ost- och kycklingsås
	Vårrullar	Grönsaks- och fetaostbiff med potatis och sauce verte	Vegobiff med stekt lök, sås, potatis och lingon	Äppelkompott med havrekrisp och yoghurt	Pasta med lins- och tomatsås
<b>Mellanmål</b>	Bröd med pålägg, grönsak och fruktbit	Nyponsoppa med bröd, leverpastej och inlagd gurka	Potatisbullar med lingon och grönsak	Bröd med pålägg, grönsak och fruktbit	Smaksatt yoghurt med havrekuddar och grönsakstav

Till lunchen serveras en buffé med grönsaker och rotfrukter enligt säsong, knäckebröd och bordsmargarin.  
Som måltidsdryck serverar vi ekologisk mjölk; lättmjölk till skolor och mellanmjölk till förskolor samt vatten till alla.  
Matsedeln följer Livsmedelsverkets riktlinjer. Med reservation för ändringar.