

Inspirationsmeny för offentliga kök - skolor

Vintervecka

	Huvudrätt	Vegetariskt alternativ	Tillbehör
Måndag Soppa	Chilidoftande gulashoppa, rödbetsbröd med linsspread	Krämig rotfruktssoppa med örtolja, rödbetsbröd med linsspread	Saftig grönkålssallad, morot, frukt och mjölk
Tisdag Fisk	Gotländsk strömmingslåda med doft av chili, potatis	Rotfruktsgratäng med panerade rotselleribiffar	Broccolisallad, morot, knäckesmörgås och mjölk
Onsdag Kött	Örtkryddad grillad kotlettråd med matvete från Gutekorn	Citrusdoftande rotfruktsgräta med grapefrukt och citron, matvete från gutekorn	Morotstzatsíki, pizzasallad, knäckesmörgås och mjölk
Torsdag Vegetariskt	Morotsbiffar med ört- och ugnsbakade grönsaker, örtdressing	Gröna linsbiffar med ört- och ugnsbakade grönsaker, örtdressing	Knäckesmörgås och mjölk
Fredag Pasta	Gotländska köttfärsbullar i mustig tomatsås, pasta	Vegetariska färsbullar i mustig tomatsås, pasta	Mustig rödbetsallad, morot, knäckesmörgås och mjölk

Vårvecka

	Huvudrätt	Vegetariskt alternativ	Tillbehör
Måndag Soppa	Lammsoppa från gotland, saftigt långpannebröd med kokt potatis	Kajp- och spenatsoppa med kokt ägg, saftigt långpannebröd med ost	Färgglad vitaminsallad, Kålrots- och äppelsallad, knäckebröd och mjölk
Tisdag Fisk	Saffransdoftande fisklasagne, citron	Chilidoftande grönsakslasagne	Syrad vitkåls- och ruccolasallad med fetaost, morotsstavar, knäckesmörgås och mjölk
Onsdag Kött	Gotländsk köttfärslåda med smak av ramslök, kokt/bakad potatis, crème fraichesås med kajp/örter/ramslökspesto	Rotfruktsbiffar och klyftpotatis, crème fraichesås med kajp, örter och ramslökspesto	Fänkålssallad med äpple och persilja, Blomkål- och broccolisallad, knäckesmörgås och mjölk
Torsdag Vegetariskt	Vårsallad på matspelt, sparris och späda primörer (morot, rödbeta, tomat) och fetaost (16%) samt vinägrett	Vårsallad på matspelt, sparris, späda primörer (morot, rödbeta, tomat) och fetaost	Vit bönsallad med persilje- och citrondoftande tomatsås, knäckesmörgås och mjölk
Fredag Pasta	Fullkornspasta med mangoldröra och lammchoritzo (30 g)	Ljummen rödbetsgratäng med Keso, råris, marinerade kikärter	Knäckesmörgås och mjölk