

## **Meny matlåda Ikaros v 17-20 2024**

### **Vecka 17**

#### **Måndag 22 apr**

- A1** Kycklingryta à la King med paprika och svamp samt potatis och varma grönsaker
- A2** Stekt ris med ägg och grönsaker, kall sweet-chiliyoghurt och varma grönsaker

#### **Tisdag 23 apr**

- B1** Stekt panerad sej med kall skarpsås samt potatis och varma grönsaker
- B2** Stekt fläsk med bruna bönor och potatis, varma grönsaker

#### **Onsdag 24 apr**

- C1** Stekt frukostkorv med stuvad vitkål, potatis och varma grönsaker
- C2** Köttfärssås och spaghetti samt varma grönsaker

#### **Torsdag 25 apr**

- D1** Kycklingsoppa, Ananaspaj med vaniljgrädde
- D2** Slottsgryta på nötkött, potatis, gelé och varma grönsaker

#### **Fredag 26 apr**

- E1** Skomakarlåda med köttfärs, bacon, rödvinsås och potatismos samt varma grönsaker
- E2** Flsk Bordelaise med frasigt täcke, kall örtsås, potatis och varma grönsaker

#### **Lördag 27 apr**

- F1** Fiskgratäng med sparris och potatismos samt varma grönsaker
- F2** Baconlindad kycklingfilé med tomatsås och ris samt varma grönsaker

#### **Söndag 28 apr**

- G1** Skinkstek med skysås och potatisgratäng samt varma grönsaker
- G2** Ugnstekt lax med kall citron- och dillsås, potatis och varma grönsaker

***Smaklig måltid!***

## **Meny matlåda Ikaros v 17-20 2024**

### **Vecka 18**

#### **Måndag 29**

- A1** Stekt falukorv med stuvade makaroner och varma grönsaker
- A2** Indisk tandoorkryddad kycklinggryta med jasminris och varma grönsaker

#### **Tisdag 30**

- B1** Kokt kolja med räk- och vitvinssås, potatismos och varma grönsaker
- B2** Västerbottenpaj med kall romsås och varma grönsaker

#### **Onsdag 1**

- C1** Köttbullar med gräddsås, potatis och varma grönsaker
- C2** Laxpudding med smält smör och ärtor

#### **Torsdag 2**

- D1** Grön ärtsoppa , Pannkaka med sylt och grädde
- D2** Kroppkakor med smält smör, lingonsylt och varma grönsaker

#### **Fredag 3**

- E1** Fläskkarré med rödvinssås och klyftpotatis samt varma grönsaker
- E2** Fiskgratäng med tomat och basilika, ris samt varma grönsaker

#### **Lördag 4**

- F1** Kokt torsk med ägg- och persiljesås, potatis samt varma grönsaker
- F2** Pannbiff med skivad stekt lök, skysås, potatis och varma grönsaker

#### **Söndag 5**

- G1** Nötköttgryta med pepparrot och morötter, potatis och varma grönsaker
- G2** Panerad sej med kall curryremoulad, potatismos och varma grönsaker

***Smaklig måltid!***

## **Meny matlåda Ikaros v 17-20 2024**

### **Vecka 19**

#### **Måndag 6 maj**

- A1** Prinskorv med stuvade morötter och potatis samt varma grönsaker
- A2** Chili con carne med ris och varma grönsaker

#### **Tisdag 7 maj**

- B1** Stekt strömming med smält smör, potatismos och lingon samt varma grönsaker
- B2** Kreolsk fläskköttsgryta med chorizo, syltlök och oliver samt pasta och varma grönsaker

#### **Onsdag 8 maj**

- C1** Flygande Jakob: kyckling, bacon, banan och ris samt varma grönsaker
- C2** Grönsaksbiff med zucchini, kall örtsås, klyftpotatis samt varma grönsaker

#### **Torsdag 9 maj**

- D1** Fisk- och skaldjurssoppa, Äppelkaka med vaniljsås
- D2** Wallenbergare med gräddsås, potatismos, ärtor och lingonsylt

#### **Fredag 10 maj**

- E1** Mandelbakad kolja med varm citronsås och potatismos samt varma grönsaker
- E2** Ugnstekta kyckling med tzatziki, klyftpotatis och varma grönsaker

#### **Lördag 11 maj**

- F1** Skånsk kalops med morötter, potatis och inlagda rödbetor
- F2** Ugnstekta sej med kall Sauce Vertes, potatis och varma grönsaker

#### **Söndag 12 maj**

- G1** Lamm- och nötfärslimpa, tomatsås och klyftpotatis samt varma grönsaker
- G2** Fiskgratäng med paprika och chili samt ris och varma grönsaker

***Smaklig måltid!***

## **Meny matlåda Ikaros v 17-20 2024**

### **Vecka 20**

#### **Måndag 13 maj**

- A1** Korv Stroganoff med ris och varma grönsaker
- A2** Stekt leverfärsbiff med gräddsås, potatis och lingon samt varma grönsaker

#### **Tisdag 14 maj**

- B1** Fiskpudding med smält smör, potatis och ärter
- B2** Ugnstekta kyckling med kall paprikasås, stekt potatis och varma grönsaker

#### **Onsdag 15 maj**

- C1** Raggmunk med stekt fläsk och lingonsylt samt varma grönsaker
- C2** Pasta med lins- och morotssås samt varma grönsaker

#### **Torsdag 16 maj**

- D1** Köttsoffa, Pannkaka med sylt och grädde
- D2** Kebabgryta på nötkött, med ris och varma grönsaker

#### **Fredag 17 maj**

- E1** Kåldolmar med sås, potatis och lingon samt varma grönsaker
- E2** Panerad kolja med kall curryremoulad och potatismos samt varma grönsaker

#### **Lördag 18 maj**

- F1** Ugnstekta lax med hollandaisesås och potatis samt varma grönsaker
- F2** Marinerad helstekt fläskfilé med potatissallad och varma grönsaker

#### **Söndag 19 maj**

- G1** Kycklinglevergryta med bacon och paprika samt potatis och varma grönsaker
- G2** Solhöjdens ugnsbakade torsk med oliver och paprika, varm citronsås, potatismos och varma grönsaker

***Smaklig måltid!***