

LUNCHMENY 2025

Vecka 2

Måndag 06-jan

Röd dag

Tisdag 07-jan

Rotfruktsstroganoff med bulgur

Korvstroganoff med bulgur

Onsdag 08-jan

Rotfruktsmedaljong, vitlökssås & bulgur

Apelsin och ingefärsmarinerad kyckling med vitlökssås & bulgur

Torsdag 09-jan

Pasta med lins & tomatsås

Pasta med köttfärssås

Fredag 10-jan

Green nuggets med chilimajonnäs & ris

Chicken nuggets med chilimajonnäs & ris

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 3

Måndag 13-jan

Blomkål och kikärtsgryta med bulgur

Kebabgryta med bulgur

Tisdag 14-jan

Rödbetsbiff med tzatziki & rostad potatis

Nötfärsbiff med tzatziki & rostad potatis

Onsdag 15-jan

Pasta med ost & broccolisås

Pasta med ost & skinksås

Torsdag 16-jan

Broccolimedaljong med remouladsås & kokt potatis

Panerad fisk med remouladsås & kokt potatis

Fredag 17-jan

Vegetarisk tacogryta med ris

Tacokryddad kycklinggryta med ris

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 4

Måndag 20-jan

Mexikansk vegbiff, ajvaryoghurt & rostad potatis

Kycklingpannbiff, ajvaryoghurt & rostad potatis

Tisdag 21-jan

Vegetarisk cowboysoppa med bröd

Cowboysoppa med bröd

Onsdag 22-jan

Samosas med mangochutneysås och ris

Torsdag 23-jan

Pasta med vegbullar i tomatsås

Fredag 24-jan

Chili och vitlökswokade grönsaker med sweet chilisås & ris

Chili och vitlökswokad kyckling med sweet chilisås & ris

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 5

Måndag 27-jan

Vegetarisk böngryta med grön curry & ris

Marinerad kycklinglårfile med ris

Tisdag 28-jan

Grönsaksbiff med dansk remouladsås & kokt potatis

Sprödstekt fisk med dansk remouladsås & kokt potatis

Onsdag 29-jan

Potatis och purjolökssoppa med mjukt bröd & ost

Torsdag 30-jan

Vegetarisk schnitzel med chilibearnaise & rostad potatis

Kycklingschnitzel med chilibearnaise & rostad potatis

Fredag 31-jan

Pasta med vegfärssås & riven ost

Pasta med köttfärssås & riven ost

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 6

Måndag 03-feb

Ugnsgratinerad vegkorv & kokt potatis

Ugnsgratinerad falukorv & kokt potatis

Tisdag 04-feb

Rotfruktsgryta med grädde, dragon, dijon & ris

Kycklinggryta med grädde, dragon, dijon & ris

Onsdag 05-feb

Orientalisk soppa med bröd & ost

Torsdag 06-feb

Pasta med soltorkade tomater och spenat

Pasta med tonfisk, tomat, grädde

Fredag 07-feb

Vegetarisk burgare med tillbehör & rostad potatis

Hamburgare med tillbehör & rostad potatis

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 7

Måndag 10-feb

Grönsaksgryta med gul curry & ris

Kycklinggryta med gul curry & ris

Tisdag 11-feb

Kikärts och morotsbiff med myntayoghurt & bulgur

Onsdag 12-feb

Vegetarisk gulaschsoppa med bröd & smör

Gulaschsoppa med bröd & smör

Torsdag 13-feb

Ärt och kålrotsbiff med dillmajonnäs & kokt potatis

Panerad fisk med dillmajonnäs & kokt potatis

Fredag- Alla dag 14-feb

Spagetti med vegköttbullar i tomatsås

Spagetti med köttbullar i tomatsås

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 8

Måndag 17-feb

Asiatisk grönsaksgryta med ingefära, kokos, vitlök, spenat & ris

Asiatisk kycklinggryta med ingefära, kokos, vitlök & ris

Tisdag 18-feb

Caribbeanbiff med tzatziki & rostad potatis

Nötfärsbiff med tzatziki & rostad potatis

Onsdag 19-feb

Krämig tomatsoppa med risoni, mjukt bröd & ost

Torsdag 20-feb

Rödbetsbiff med sauce verte & kokt potatis

Fiskgratäng med citron och spenat & kokt potatis

Fredag 21-feb

Vegetarisk nachotallrik med klassiska tillbehör & bulgur

Nachotallrik med klassiska tillbehör & bulgur

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 9

Måndag 24-feb

Kockens val

Tisdag 25-feb

Kockens val

Onsdag 26-feb

Kockens val

Torsdag 27-feb

Kockens val

Fredag 28-feb

Kockens val

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 10

Måndag 03-mar

Chili sin carne med bulgur

Chili con carne med bulgur

Tisdag 04-mar

Green nuggets med chilimajonnäs & ris

Onsdag 05-mar

Pasta med grönkålsbullar & ketchup

Pasta med kycklingköttbullar & ketchup

Torsdag 06-mar

Broccolimedaljong med remouladsås & kokt potatis

Panerad fisk med remouladsås & kokt potatis

Fredag 07-mar

Vegetarisk kebabgryta med picklad lök & couscous

Kebabgryta med picklad lök & couscous

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 11

Måndag 10-mar

Marinerade rotfrukter med bönor, dragonsås & ris

Marinerad kyckling med dragonsås & ris

Tisdag 11-mar

Vegetarisk gulaschsoppa med mjukt bröd

Onsdag 12-mar

Grönsaksbiff med citrondipp & kokt potatis

Sprödbakad fisk med citrondipp & kokt potatis

Torsdag 13-mar

Pasta med ost, broccoli och spenat

Pasta med "kalkoncarbonara"

Fredag 14-mar

Vegbullar med lingonrädde & kokt potatis

Pannbiff med lingonrädde & kokt potatis

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 12

Måndag 17-mar

Kikärtsbiff med vitlökssås & rostad potatis

Ugnsbakad kyckling med vitlökssås & rostad potatis

Tisdag 18-mar

Vegetarisk cowboysoppa med mjukt bröd

Onsdag 19-mar

Broccoli/blomkålsgratäng & kokt potatis

Fiskgratäng med dillsås & kokt potatis

Torsdag 20-mar

Stroganoff på vegetariskkorv med ris

Korvstroganoff med ris

Fredag 21-mar

Vegetarisk lasagne med tomat & löksallad

Lasagne med tomat & löksallad

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 13

Måndag 24-mar

Kikärtsgryta med gul curry & bulgur
Kycklinggryta med gul curry & bulgur

Tisdag 25-mar

Broccolisoppa med bröd & ost

Onsdag 26-mar

Spagetti med vegköttbullar i tomatsås
Spagetti med köttbullar i tomatsås

Torsdag 27-mar

Grönsaksbiff med dillmajonnäs & kokt potatis
Panerad fisk med dillmajonnäs & kokt potatis

Fredag 28-mar

Green nuggets med sweet chilisås & ris
Kyckling med sweet chilisås & ris

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 14

Måndag 31-mar

Vegetarisk kebabgryta med yoghurt­dipp & bulgur

Kebabgryta med yoghurt­dipp & bulgur

Tisdag 01-apr

Grönsaksbiff med dansk remouladsås & kokt potatis

Sprödstekt fisk med dansk remouladsås & kokt potatis

Onsdag 02-apr

Orientalisksoppa med bröd & smör

Torsdag 03-apr

Vegetarisk schnitzel med chilibearnaise & rostad potatis

Kycklingschnitzel med chilibearnaise & rostad potatis

Fredag 04-apr

Pasta med sojafärssås & riven ost

Pasta med köttfärssås & riven ost

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 15

Måndag 07-apr

Ungsgratinerad vegetariskkorv med kokt potatis

Ungsgratinerad falukorv med kokt potatis

Tisdag 08-apr

Grönsaksgryta med grädde, dragon, dijon & ris

Kycklinggryta med grädde, dragon, dijon & ris

Onsdag 09-apr

Rotfruktsmedaljonger med bönsallad, vitlöksdressing & bulgur

Torsdag 10-apr

Pasta med saltorkade tomater och spenat

Pasta med tonfisk, tomat, grädde

Fredag 11-apr

Vegburgare med tillbehör & klyftpotatis

Hamburgare med tillbehör & klyftpotatis

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 16

Måndag 14-apr

Kockens val

Tisdag 15-apr

Kockens val

Onsdag 16-apr

Kockens val

Torsdag 17-apr

Kockens val

Fredag 18-apr

Röd dag

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 17

Måndag 21-apr

Röd dag

Tisdag 22-apr

Ärt och kålrotsbiff med vitlökssås & rostad potatis

Nötfärsbiff med vitlökssås & rostad potatis

Onsdag 23-apr

Krämig tomatsoppa med risoni, mjukt bröd & ost

Torsdag 24-apr

Rödbetsbiff med sauce verte & kokt potatis

Panerad fisk med sauce verte & kokt potatis

Fredag 25-apr

Vegetarisk nachotallrik med klassiska tillbehör & ris

Nachotallrik med klassiska tillbehör & ris

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 18

Måndag 28-apr

Grönsaksgryta med röd curry, bambuskott, kokos & ris

Kycklinggryta med röd curry, bambuskott, kokos & ris

Tisdag 29-apr

Sojakorv med rostad lök, gurkmajonnäs & rostad potatis

Varmkorv med rostad lök, gurkmajonnäs & rostad potatis

Onsdag 30-apr

Potatis och purjolökssoppa med bröd & ost

Torsdag 01-maj

Röd dag

Fredag 02-maj

Vegetarisk pastasallad, salladsost, paprika, majs, ärtor & rhode
islanddressing

Pastasallad med skinka, ost, paprika, majs, ärtor & rhode
islanddressing

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 19

Måndag 05-maj

Chili sin carne med bulgur

Chili con carne med bulgur

Tisdag 06-maj

Broccolisoppa med bröd & smör

Onsdag 07-maj

Pasta med saltorkade tomater och spenat

Pasta med lax och citronsås

Torsdag 08-maj

Green nuggets med chilimajonnäs & ris

Chicken nuggets med chilimajonnäs & ris

Fredag 09-maj

Vegetarisk kebabgryta med couscous

Kebabgryta med couscous

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 20

Måndag 12-maj

Gryta på rotfrukter med bönor, dragon & ris

Kycklinggryta med dragon & ris

Tisdag 13-maj

Thailändsk grönsakssoppa med lime, morot, apelsin, ingefära, curry & kokos

Onsdag 14-maj

Grönsaksbiff med citrondipp & kokt potatis

Sprödbakad fisk med citrondipp & kokt potatis

Torsdag 15-maj

Pasta med ost, broccoli och spenat

Pasta med "kalkoncarbonara"

Fredag 16-maj

Rotfruktsmedaljong med rödlök, ajvaryoghurt & rostad potatis

Oxjärpar med rödlök, ajvaryoghurt & rostad potatis

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 21

Måndag 19-maj

Kikärtsbiff med skysås & rostad potatis

Ugnsbakad kyckling med skysås & rostad potatis

Tisdag 20-maj

Stroganoff på vegetariskkorv med bulgur

Korvstroganoff med bulgur

Onsdag 21-maj

Broccoli/blomkålsgratäng & kokt potatis

Fiskgratäng med dillsås & kokt potatis

Torsdag 22-maj

Vårrullar med sojamajonnäs & ris

Fredag 23-maj

Chili och vitlökswokade grönsaker med sweet chilisås & nudlar

Chili och vitlökswokad kyckling med sweet chilisås & nudlar

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 22

Måndag 26-maj

Vegetarisk tacogryta med ris

Tacokryddad kycklinggryta med ris

Tisdag 27-maj

Grönsaksbiff med dansk remouladsås & kokt potatis

Sprödstekt fisk med dansk remouladsås & kokt potatis

Onsdag 28-maj

Potatis och purjolökssoppa med bröd & ost

Torsdag 29-maj

Röd dag

Fredag 30-maj

Vegetarisk pastasallad, salladsost, paprika, majs, ärtor & rhode islanddressing

Pastasallad med kalkon, ost, paprika, majs, ärtor & rhode islanddressing

Ändringar i menyn kan förekomma

LUNCHMENY 2025

Vecka 23

Måndag 02-jun

Ugnsgratinerad vegetariskkorv med kokt potatis

Ugnsgratinerad falukorv med kokt potatis

Tisdag 03-jun

Vegetarisk schnitzel med chilibearnaise & rostad potatis

Kycklingschnitzel med chilibearnaise & rostad potatis

Onsdag 04-jun

Pasta med soltorkade tomater och spenat

Pasta med tonfisk, tomat, grädde

Torsdag 05-jun

Vegburgare med tillbehör & klyftpotatis

Hamburgare med tillbehör & klyftpotatis

Fredag

06-jun

Röd dag

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 24

Måndag 09-jun

Kikärtsgryta med gul curry & bulgur
Kycklinggryta med gul curry & bulgur

Tisdag 10-jun

Gratinerad tortellini med spenat och ricotta, ostsås

Onsdag 11-jun

Grönsaksbiff med dillmajonnäs & kokt potatis
Panerad fisk med dillmajonnäs & kokt potatis

Torsdag 12-jun

Sojakorv med rostad lök, gurkmajonnäs & rostad potatis
Kycklingkorv med rostad lök, gurkmajonnäs & rostad potatis

Fredag 13-jun

Vegetarisk nachotallrik med klassiska tillbehör & ris
Nachotallrik med klassiska tillbehör & ris

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT

LUNCHMENY 2025

Vecka 25

Måndag 16-jun

Asiatisk grönsaksgryta med ingefära, kokos, vitlök, spenat & ris

Asiatisk kycklinggryta med ingefära, kokos, vitlök & ris

Tisdag 17-jun

Ärt och kålrotsbiff med tzatziki & rostad potatis

Nötfärsbiff med tzatziki & rostad potatis

Onsdag 18-jun

Rödbetsbiff med sauce verte & kokt potatis

Laxpanetter med sauce verte & kokt potatis

Torsdag 19-jun

Vegetarisk Midsommarbuffé

Midsommarbuffé

Fredag 20-jun

Röd dag

Ändringar i menyn kan förekomma

INCONTRO
MÅLTIDER ATT SE FRAM EMOT