

# Matsedel

## Helsjön folkhögskola

## Vecka 34

Måndag	Köttfärsrutor med rostade rotfrukter, sås KRAV-märkt nötfärs (ej fläskfärsen) Grönsaksbiff med rostade rotfrukter, sås	Dessert Frukt
Tisdag	Marinerad kyckling i kokos med ris KRAV-märkt kycklingfilé Marinerad quorn i kokos med ris	Dessert Frukt
Onsdag	Korvgryta med tomat och paprika, pasta Linsgryta med tomat och paprika, pasta	Dessert Frukt
Torsdag	Ugnstekt fisk med currykräm, potatis Fyllda zuccinibåtar med currykräm, potatis	Dessert Blåbärskaka med grädde
Fredag	Blomkålssoppa med skinka, bröd och ost Blomkålssoppa med svamp, bröd och ost	Dessert Tosca äpple
Lördag	Mangokyckling med ris Mangoquorn med ris	Dessert Glass
Söndag	Colamarinerad fläskkarré med potatis och sås Grönsaksbiff med sås och potatis	Dessert Kaka

82 kr. Grönsaker och säsongsanpassat salladsbord, hårt bröd, måltidsdricka/vatten samt kaffe/te ingår.

Med reservation för ändringar.

Lunchservering kl 12-13.00. Om fler än 5 p, ring på förmiddagen. 0320-20 58 35/20 58 36

För lunch på helgen (97 kr), ring senast fredag

[www.helsjon.se](http://www.helsjon.se)