

HANNASKOLANS MELLIS

v39 & v43 & v48

Måndag

Mellis: Rågekaka med kaviar och ägg

Grönsaker: Morotsstavar

Alternativ:

Övrigt:

Tisdag

Mellis: Grovlimpa med mjukost

Grönsaker: Melon

Alternativ: Kalkon

Övrigt:

Onsdag

Mellis: Naturell fil / yoghurt med musli, flingor och sylt eller russin

Grönsaker: Gurkstavar

Alternativ: laktosfrimjök / laktosfrifil / soygurt

Övrigt:

Torsdag

Mellis: Tunnbröd med leverpastej

Grönsaker: Saltgurka

Alternativ:

Övrigt:

Fredag

Mellis: Nyponsoppa, grovskorpa och ost

Grönsaker: Skivad frukt

Alternativ:

Efterrätt: Födelsebak (sista fredagen i månaden)

Övrigt:

Utöver detta så erbjuder vi alltid hårdbröd med 100% fullkorn och mycket fiber + matfett & mjölk

kl 07:15-07:45 erbjuder frukost (rostad fiberbröd, flingor, smörgås m.m)

kl 16:15 serveras frukt.

HANNASKOLANS MELLIS

V40, v 45 & v 49

Måndag

Mellis: Vetekaka och skinka

Grönsaker: Skivad frukt

Alternativ: Kalkon

Övrigt:

Tisdag

Mellis: Fiberbröd med leverpastej

Grönsaker: Saltgurka

Alternativ: Ost

Övrigt:

Onsdag

Mellis: Rågkaka med ost

Grönsaker: Gurka

Alternativ: Kalkon

Övrigt:

Torsdag

Mellis: Pågenlimpa och messmör

Grönsaker: Vitkål

Alternativ: Skinka

Övrigt:

Fredag

Mellis: Smoothie och fruktsallad

Grönsaker:

Alternativ:

Efterrätt: Födelsebak (sista fredagen i månaden)

Övrigt:

Utöver detta så erbjuder vi alltid hårdbröd med 100% fullkorn och mycket fiber + matfett & mjölk

kl 07:15-07:45 erbjuds frukost (rostad fiberbröd, flingor, smörgås m.m)

kl 16:15 serveras frukt.

HANNASKOLANS MELLIS

V41, v 46 & v 50

Måndag

Mellis: Rågkaka och skinka

Grönsaker: Paprika

Alternativ: Kalkon

Övrigt:

Tisdag

Mellis: Vetekaka med salami

Grönsaker: Tomat

Alternativ: Ost

Övrigt:

Onsdag

Mellis: Grovlimpa med makrill i tomatsås

Grönsaker: Skivad frukt

Alternativ:

Övrigt:

Torsdag

Mellis: Tunnbröd och ost + keso

Grönsaker: Tomat

Alternativ:

Övrigt:

Fredag

Mellis: Grönsaks dipp

Grönsaker:

Alternativ: Laktos och mjölkfri dipp

Efterrätt: Födelsebak (sista fredagen i månaden)

Övrigt:

Utöver detta så erbjuder vi alltid hårdbröd med 100% fullkorn och mycket fiber + matfett & mjölk

kl 07:15-07:45 erbjuder frukost (rostad fiberbröd, flingor, smörgås m.m)

kl 16:15 serveras frukt.

HANNASKOLANS MELLIS

V42, v 47 & v 51

Måndag

Mellis: Vetekaka och skinka

Grönsaker: Tomater

Alternativ: kalkon

Övrigt:

Tisdag

Mellis: Rågkaka med leverpastej

Grönsaker: Saltgurka

Alternativ: Ost

Övrigt:

Onsdag

Mellis: Skogaholmslimpa med laxpastej

Grönsaker: Morotsstavar

Alternativ:

Övrigt:

Torsdag

Mellis: Pågenlimpa med köttbullar och rödbetssallad

Grönsaker: Skivad frukt

Alternativ: Kalkon

Övrigt:

Fredag

Mellis: Hönökaka med rostbiff eller hamburgerkött

Grönsaker: Skivad frukt

Alternativ:

Efterrätt: Födelsebak (sista fredagen i månaden)

Övrigt:

Utöver detta så erbjuder vi alltid hårdbröd med 100% fullkorn och mycket fiber + matfett & mjölk

kl 07:15-07:45 erbjuder frukost (rostad fiberbröd, flingor, smörgås m.m)

kl 16:15 serveras frukt.

Vi erbjuder alltid allergikost till de som har meddelat detta

Denna matlista är reviderad av vår HK lärare och en utbildad barndiatist

RESERVARTATION FÖR ÄNDRINGAR