Matsedel hösten 2023, Helsingfors stadsskolor, Compass Group Oy

VECKA 1	**37, 43, 49**
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksbullar (A, ILM, L, M, N, S) Yoghurtsås med persija och dill (A, G, ILM, L, N, S) Kokt potatis (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Roliga fiskbiffar (A, ILM, L, M, N, S) Yoghurtsås med persija och dill (A, G, ILM, L, N, S) Kokt potatis (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Quornfrikassé (*, A, ILM, L, N, S) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Kyckling i currysås (*, A, G, L, N, S) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Shahi Paneer (*, A, G, ILM, N, S) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg) Rostad blomkål (G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Grönsaks- ostfrestelse (*, A, G, ILM, L, N, S) Rostad blomkål (G, L, M, N, S, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Kikärt- och purjolökpurésoppa (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Fisksoppa på sej (*, A, G, ILM, L, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Soja-makaronilåda (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Tomatketchup (G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Köttmakaronilåda (*, A, L, S) Tomatketchup (G, L, M, N, S, Veg)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladdressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	L = Laktosfri, VL = Laktosfattig, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, **N = innehåller inte nötkött, S = innehåller inte svinkött** **A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök** ***= Enligt finska näringsrekommendationer, ILM = Klimatvänling**

VECKA 2	**38, 44, 50**
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksknackkorv (G, ILM, L, M, N, S, Veg) Potatismos (*, A, G, L, N, S) Grönsaksblandning (G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Ugnskorv (*, A, G, L, M, N, S) Potatismos (*, A, G, L, N, S) Grönsaksblandning (G, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Fullkornvetetortilla (A, L, M, N, S, Veg) Pulled havre -fyllning för tortilla (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Gräddfil (A, G, ILM, L, N, S) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Grönsakslasagnette (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Korngryns- och speltgröt (*, A, L, N, S) Saftsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilé (*, G, L, M, N, S)
Lunch	Kyckling- och grönsakssoppa med ost (*, A, G, ILM, L, N, S) Kalkonfilé (*, G, L, M, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Rotsakspyttipanna (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS)
Vegetarisk lunch	Butter Mifu (*, A, ILM, L, N, S, VS) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Limonello-pastalåda (A, ILM, L, N, S, VS)
Lunch	Tonfisk-pastalåda (*, A, ILM, L, N, S)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladdressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	L = Laktosfri, VL = Laktosfattig, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, **N = innehåller inte nötkött, S = innehåller inte svinkött** **A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök** ***= Enligt finska näringsrekommendationer, ILM = Klimatvänling**

VECKA 3	33, 39, 45, 51
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Vegebollar (A, ILM, L, M, N, S, Veg) Tomatsalsa à la Amica (A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Kycklingbullar (*, A, L, M, N, S, VS) Currysås (*, A, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Medelhavets ost och grönsakssås med tomat (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Fullkorns ekopasta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Tonfisksås (*, A, ILM, L, N, S) Fullkorns ekopasta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Vöner-lasagnette (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Morötter (G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Grönsaksbullar (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Gul yoghurt- och pumpasås (A, G, L, N, S) Potatismos (*, A, G, ILM, L, N, S) Morötter (G, L, M, N, S, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Morots- och majspurésoppa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kokt ägg (A, G, L, M, N, S)
Lunch	Regnbågsforellsoppa (*, A, G, ILM, L, N, S) Kokt ägg (A, G, L, M, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Kryddig grönsaks- och potatisfrestelse (*, A, G, ILM, L, N, S)
Lunch	Kycklingfrestelse (*, A, G, L, N, S)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladdressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	L = Laktosfri, VL = Laktosfattig, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, **N = innehåller inte nötkött, S = innehåller inte svinkött** **A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök** ***= Enligt finska näringsrekommendationer, ILM = Klimatvänling**

VECKA 4	34, 40, 46
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Soja- och grönsaksbolognese (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Fullkorns ekopasta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Ärter, majs och morot (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Bolognesesås (*, A, G, L, M, S, VS) Fullkorns ekopasta (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg) Ärter, majs och morot (*, G, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Tomat-grönsaksrisotto med medelhavets ost (*, A, G, ILM, L, N, S, VS)
Vegetarisk lunch	Rotsaksbiffar (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Yoghurt- och persikasås (*, A, G, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Batatpurésoppa (*, A, G, ILM, L, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S
Lunch	Kyckling- och grönsakssoppa (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Lätt emmentalost (*, A, G, L, N, S)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Chili con vege (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Margherita-makaronilåda (A, ILM, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Citronglaserad tofu (A, ILM, L, N, S) Potatismos (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Fiskbullar (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Gräddfilssås med gräslök (A, G, L, N, S) Potatismos (*, A, G, L, N, S)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladdressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	L = Laktosfri, VL = Laktosfattig, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, **N = innehåller inte nötkött, S = innehåller inte svinkött** **A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök** ***= Enligt finska näringsrekommendationer, ILM = Klimatvänling**

VECKA 5	**35, 41, 47**
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Sås på grönsaksknackkorv (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Rostade rotsaker (G, L, M, N, S)
Lunch	Korvsås (*, A, L, M, N, S) Kokt potatis (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Rostade rotsaker (G, L, M, N, S)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Lins- och potatislåda (*, A, G, ILM, L, N, S)
Lunch	Frestelse på vilt fisk och kallrökt renbåge (*, A, G, ILM, L, N, S)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Vönerfyllning (*, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Gräddfil (A, G, ILM, L, N, S) Fullkornvetetortilla (A, L, M, N, S, Veg) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
Vegetarisk lunch	Sojabolognese-pennelåda (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Rotsakspurésoppa (*, A, ILM, L, N, S) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
Lunch	Maletkött- och grönsakssoppa (*, A, G, ILM, L, M, S) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Morots-kålbiffar (*, A, G, ILM, L, M, N, S) Tartarsås (A, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Fiskpinnar (A, G, ILM, L, M, N, S) Tartarsås (A, L, N, S) Kokt potatis (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladdressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	L = Laktosfri, VL = Laktosfattig, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, **N = innehåller inte nötkött, S = innehåller inte svinkött** **A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök** ***= Enligt finska näringsrekommendationer, ILM = Klimatvänling**

VECKA 6	36, 42, 48
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Bön-grönsakssås (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Kokt potatis (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Maletköttsås (*, A, L, M, S) Kokt potatis (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Mifu-paprikagryta med tomat (*, A, G, ILM, L, N, S, VS) Potatismos (*, A, G, L, N, S)
Vegetarisk lunch	Spenatplättar (A, L, N, S) Grynost-majsfyllning (A, L, N, S) Rårörda lingon (G, L, M, N, S, Veg) Potatismos (*, A, G, L, N, S)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsakskroketter (*, G, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Gurkraita (A, G, ILM, L, N, S, VS) Kokt potatis (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Rostad kål och morot (G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Havre-strömmingsbullar (*, A, ILM, L, M, N, S) Gurkraita (A, G, ILM, L, N, S, VS) Kokt potatis (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Rostad kål och morot (G, L, M, N, S, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Korngrynsgröt (A, L, N, S) Äppelsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
Vegetarisk lunch	Vegetarisk ärtsoppa (*, A, G, ILM, L, M, N, S, Veg) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Vönersås (*, A, ILM, L, M, N, S, Veg, VS) Fullkornsnudel (A, ILM, L, M, N, S, Veg) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
Lunch	Kinesisk kycklingsås Kung Po (*, A, G, L, M, N, S, VS) Fullkornsnudel (A, ILM, L, M, N, S, Veg) Fullkornsris (*, G, L, M, N, S, Veg)
	Vid alla måltider serveras säsongens salladsblandning av grönsaker och rotgrönsaker, salladdressing, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bordsmargarin och måltidsdryck.
	L = Laktosfri, VL = Laktosfattig, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, **N = innehåller inte nötkött, S = innehåller inte svinkött** **A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök** ***= Enligt finska näringsrekommendationer, ILM = Klimatvänling**