



Sommarmeny på Friskolan Hästens sommarverksamhet

v.24

Måndag 16/6- fredag 18/6

Mat från matomsorg. Se meny här [.https://www.matomsorg.se/Lunchmeny.aspx](https://www.matomsorg.se/Lunchmeny.aspx)

v.25

Måndag 21/6

Potatisbullar med keso, lingonsylt, kalkonbacon, morots- och gurkstavar

Veg: Potatisbullar med keso, lingonsylt, vegetarisk bacon, morots- och gurkstavar

Tisdag 22/6

Tacofärs(nötkött) med tortillabröd, sallad, majs, tomat, gurka, lök, creme fraiche

Veg: Vegetarisk tacofärs med tortillabröd, sallad tomat, gurka, lök, creme fraiche

Gluten: Tacofärs(nötkött) med glutenfritt tortillabröd, sallad tomat, gurka, lök, creme fraiche

Onsdag 23/6

Korvwook med risnudlar

Veg: Vegetarisk korvwook (vegetarisk middagskorv) med risnudlar

Torsdag 24/6

Hamburgare med ost, gurka, tomat, lök, sallad, dressing, ketchup, senap

Veg: Vegetariska hamburgare med ost, gurka, tomat, lök, sallad, dressing, ketchup, senap

Gluten: Hamburgare med glutenfritt hamburgerbröd ost, gurka, tomat, lök, sallad, dressing, ketchup, senap

Fredag 25/6

Midsommarafton Skolan stängd

v.26

Måndag 28/6

Findus Oxpytt med rödbetor, ketchup, morots- och gurkstavar

Veg: Quornpytt med rödbetor, morots- och gurkstavar

Tisdag 29/6

Falafel(Anamma 900g/påse, finns på Mathem. Är även glutenfri) med tortillabröd, sallad tomat, gurka, lök, mangoraja, ketchup

Gluten: Falafel med glutenfritt tortillabröd, sallad, tomat, gurka, lök, mangoraja, ketchup

Onsdag 30/6

Pasta med köttbullar, tomat, gurka, lök, sallad, dressing, ketchup

Veg: Pasta med vegetariska köttbullar, tomat, gurka, lök, sallad, dressing, ketchup

Gluten: Glutenfri pasta med köttbullar, samma tillbehör

Torsdag 1/7

Nötfärswook med risnudlar

Veg: Vegfärswook med risnudlar

Fredag 2/7

Hamburgare med ost, gurka, tomat, lök, sallad, dressing, ketchup, senap

Veg: Vegetariska hamburgare med ost, gurka, tomat, lök, sallad, dressing, ketchup, senap

Gluten: Hamburgare med glutenfritt hamburgerbröd samma tillbehör

v.27

Måndag 5/7

Potatisbullar med keso, lingonsylt, kalkonbacon, morots- och gurkstavar

Veg: Potatisbullar med keso, lingonsylt, vegetarisk bacon, morots- och gurkstavar

Tisdag 6/7

Tacofärs(nötkött) med tortillabröd, sallad tomat, gurka, lök, creme fraiche

Veg: Vegetarisk tacofärs med tortillabröd, sallad tomat, gurka, lök, creme fraiche

Gluten: Tacofärs(nötkött) med glutenfritt tortillabröd, sallad tomat, gurka, lök, creme fraiche

Onsdag 7/7

Pasta med köttbullar, tomat, gurka, lök, sallad, dressing, ketchup

Veg: Pasta med vegetariska köttbullar, tomat, gurka, lök, sallad, dressing, ketchup

Gluten: Glutenfri pasta med köttbullar, samma tillbehör

Torsdag 8/7

Korvwook med risnudlar

Veg: Vegetarisk korvwook (vegetarisk middagskorv) med risnudlar

Fredag 9/7

Hamburgare med ost, gurka, tomat, lök, sallad, dressing, ketchup, senap

Veg: Vegetariska hamburgare med ost, gurka, tomat, lök, sallad, dressing, ketchup, senap

Gluten: Hamburgare med glutenfritt hamburgerbröd samma tillbehör

v.28+32-33

Matsedeln kommer att anpassas efter det antal barn som kommer på fritids dessa veckor.

Trevlig sommar