

# Lunchmeny Matkällaren

## Vecka 35

### 29 augusti – 2 september

#### Klimatpåverkan

- **Hög:** ≥ 2,0kg CO<sub>2</sub>-ekv/port
- **Mellan:** 0,5-2,0kg CO<sub>2</sub>-ekv/port
- **Låg:** ≤ 0,5kg CO<sub>2</sub>-ekv/port



Källa: Världsnaturfonden

CO<sub>2</sub>-ekvivalenter =  
En enhet som gör det  
möjligt att jämföra olika  
livsmedels klimatpåverkan.  
**Ju lägre värde desto bättre!**

		<b>CO<sub>2</sub>- ekv/kg</b>
<b>Måndag</b>		
<b>Varmrätt</b>	GF Ångad kolja serveras med äggsås, potatis och dillrostade morötter	0,7
<b>Matlåda</b>	Välj från vår kyldisk	
<b>Soppa</b> 	Champinjonsoppa serveras med krutonger	1,3
<b>Sallad</b> 	Grekisk sallad med melon serveras med valfri dressing	0,8
<b>Tisdag</b>		
<b>Varmrätt</b>	Köfte serveras med couscous, yoghurtsås, tomatsallad med mynta	1,2
<b>Matlåda</b>	Välj från vår kyldisk	
<b>Soppa</b>	GF Rindö fisksoppa med tomat och dill	0,3
<b>Sallad</b>	Italiensk kycklingsallad serveras med valfri dressing	0,9
<b>Onsdag</b>		
<b>Varmrätt</b>	GF Kycklinggryta med ädelost serveras med tagliatelle, marinerade haricots verts	0,8
<b>Matlåda</b>	Välj från vår kyldisk	
<b>Soppa</b>  	GF Rotsellerisoppa serveras med salamichips	0,8
<b>Sallad</b>	Caesarsallad med kräftstjärtar och knaperstekt lax	0,8
<b>Torsdag</b>		
<b>Varmrätt</b>	GF Grekiska färsbiffar serveras med tzatziki, klyftpotatis och grönsaker	1,0
<b>Matlåda</b>	Välj från vår kyldisk	
<b>Soppa</b>  	GF Ärtsoppa med fläsk / Ärtsoppa med rotfrukter	0,3/0,1
<b>Pannkaka</b>	Serveras med jordgubbssylt och vispad grädde	0,5
<b>Sallad</b> 	Ostsallad med picklad rödlök serveras med valfri dressing	0,8
<b>Fredag</b>		
<b>Varmrätt</b>	GF Ugnstekt lax serveras med dillmajonnäs, potatis och ångade buketter	0,5
<b>Matlåda</b>	Välj från vår kyldisk	
<b>Soppa</b> 	GF Krämig broccoli- och palsternackssoppa med ädelost	0,5
<b>Sallad</b>	GF Laxsallad med quinoa och ägg serveras med valfri dressing	0,3

**Veckans lättlunch: Bakad potatis:** Skaldjursröra, kycklingröra med curry eller ägg- och linsröra

**Reservation för eventuella ändringar**

GF = Rätten är glutenfri  
 = Rätten innehåller fläskkött  
 = Vegetarisk, kan innehålla mjölk och ägg

Regionservice, kostavdelningen  
 E-post: kostavd@regionorebrolan.se  
 Telefon: 019-602 31 08