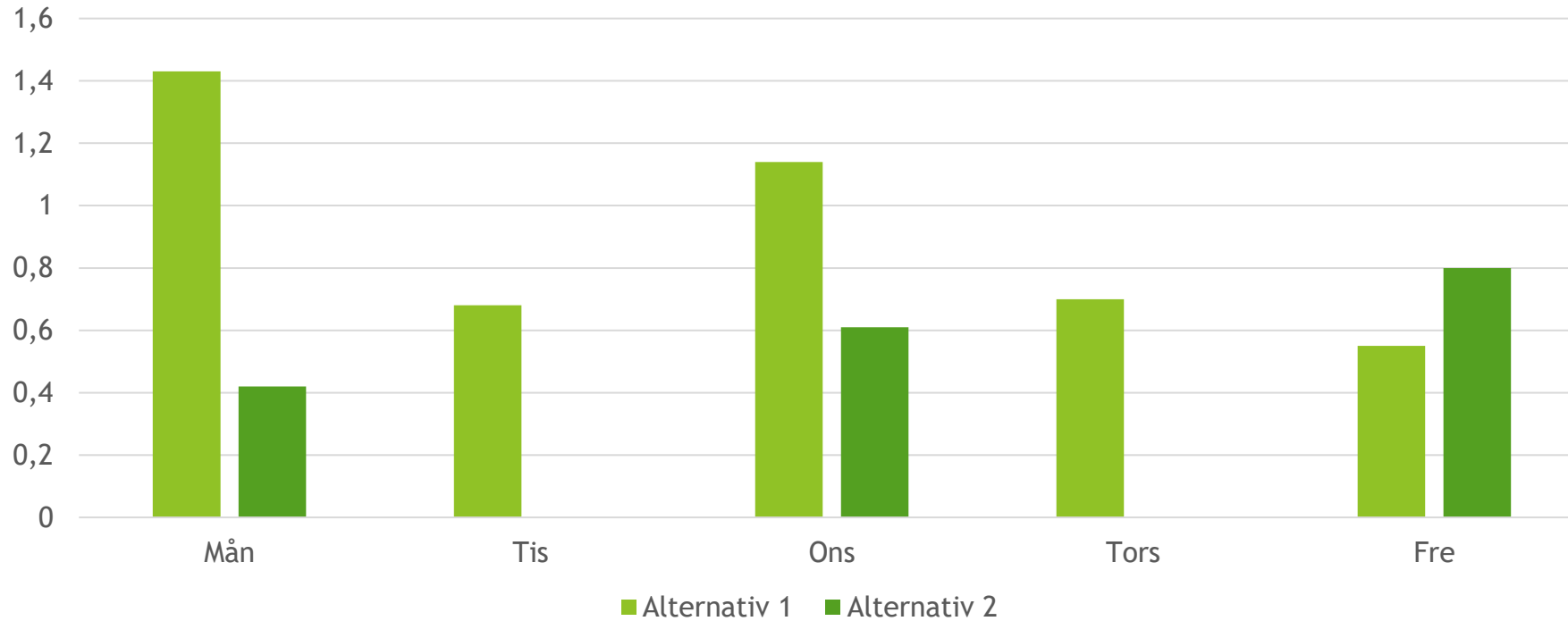


Hur många CO₂-Ekv innehåller maten?

Jämförelse mellan menyalternativ 1 och 2

Vecka 34



Mån: Köttfärssås/Sojafärssås

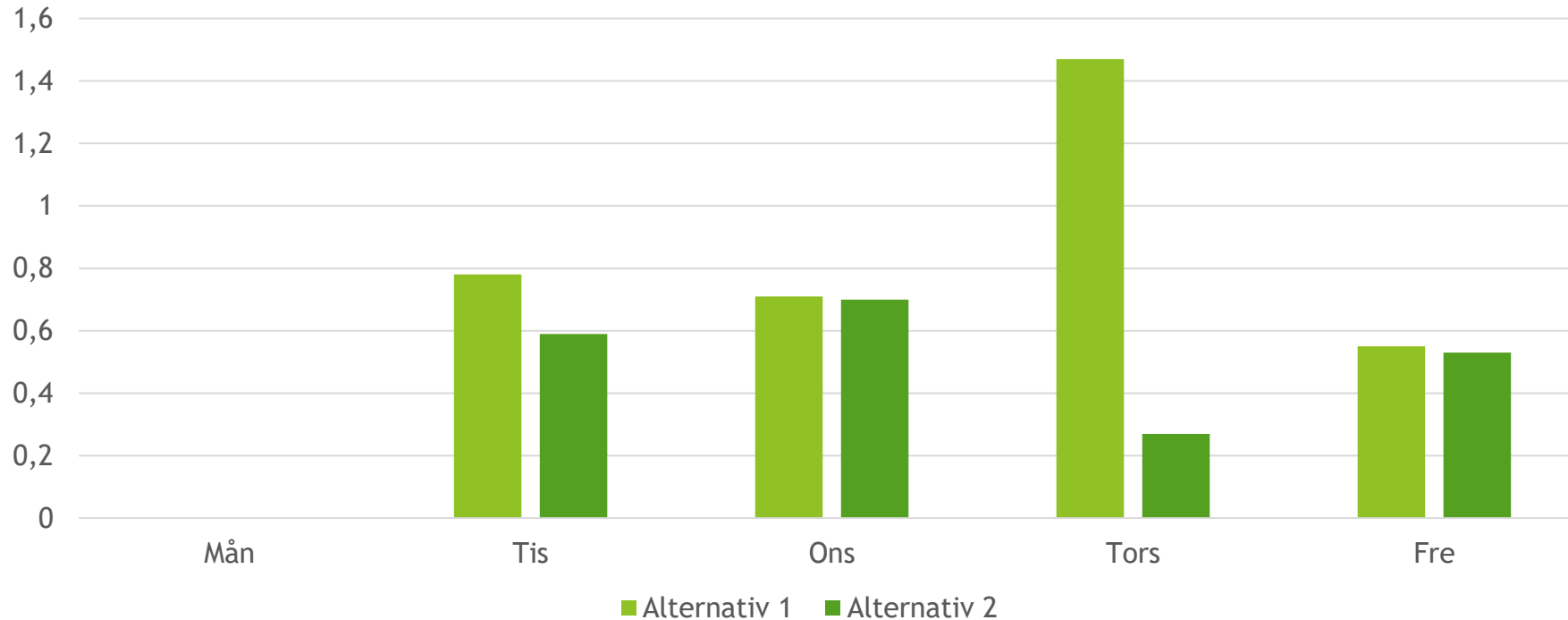
Tis: skördelasagne ensamrätt

Ons: kokt fisk/morotsbollar med vitsås och potatis

Tors: indisk kycklingryta med ris

Fre: ugnspannkaka, sylt, pålägg/pastasallad med ost

Vecka 35



Mån: kökets val/kökets val

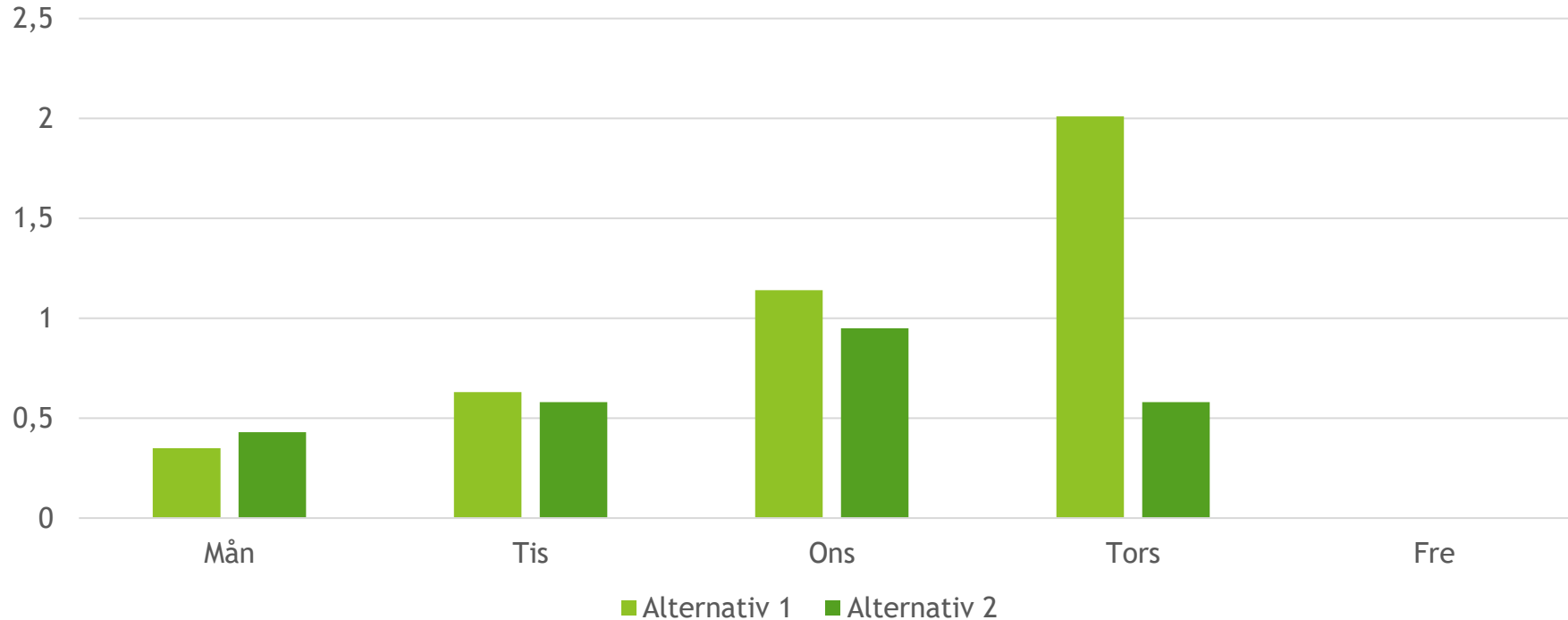
Tis: korv stroganoff/vegetarisk stroganoff, ris

Ons: panerad fisk, gräddfilsås, kokt potatis/grekisk paj

Tors: texmexgryta(nöt), ris/hemmagjord bulgurpytt, gräddfilsås

Fre: crispy chicken/green nuggets, sweet chilisås, bulgur

Vecka 36



Mån: chili sin carne/karibisk linsgryta, bulgur

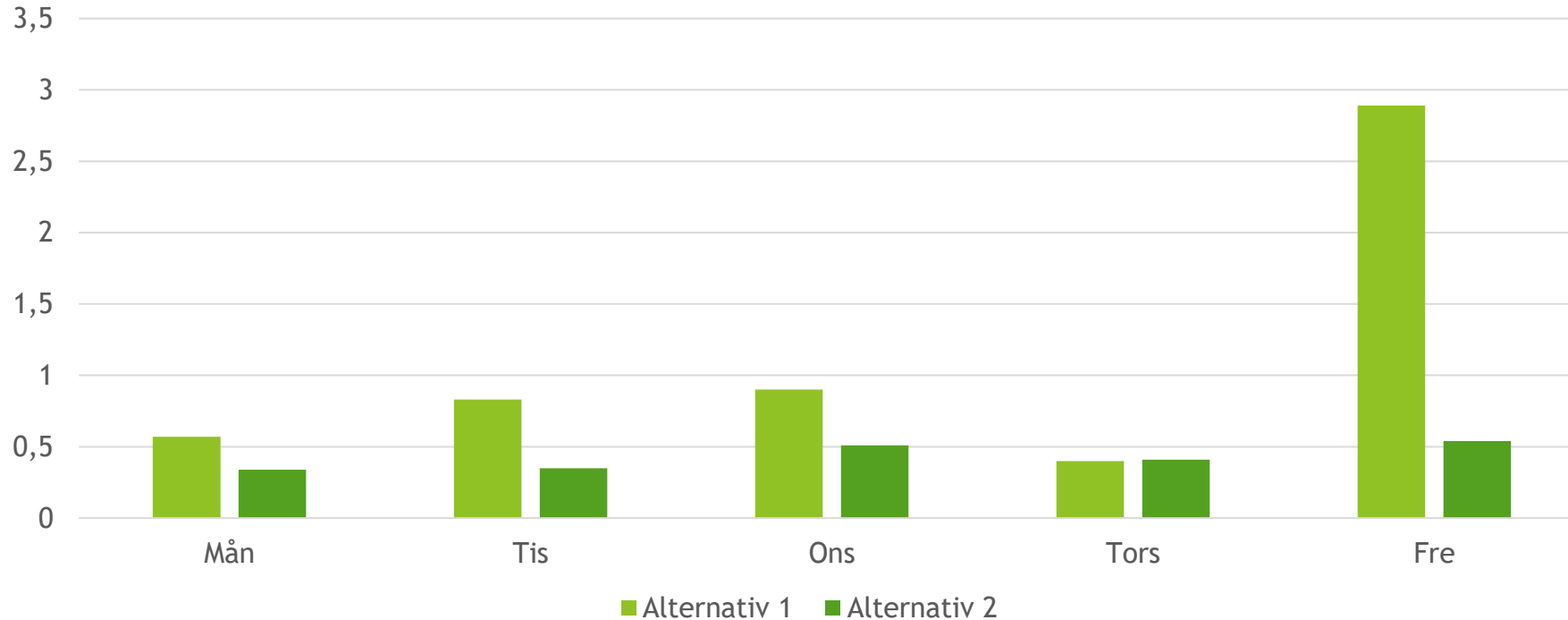
Tis: blodpudding med lingonsylt, keso, apelsin/kall pestopasta

Ons: kokt fisk, vit sås, kokt potatis/pastagrätång med tomatsås& sås

Tors: pannbiff/vegetariska biffar, tzatziki, rostad potatis

Fre: meny ej bestämd/meny ej bestämd

Vecka 37



Mån: kalkon & basilikasås/krämig linsgryta , pasta

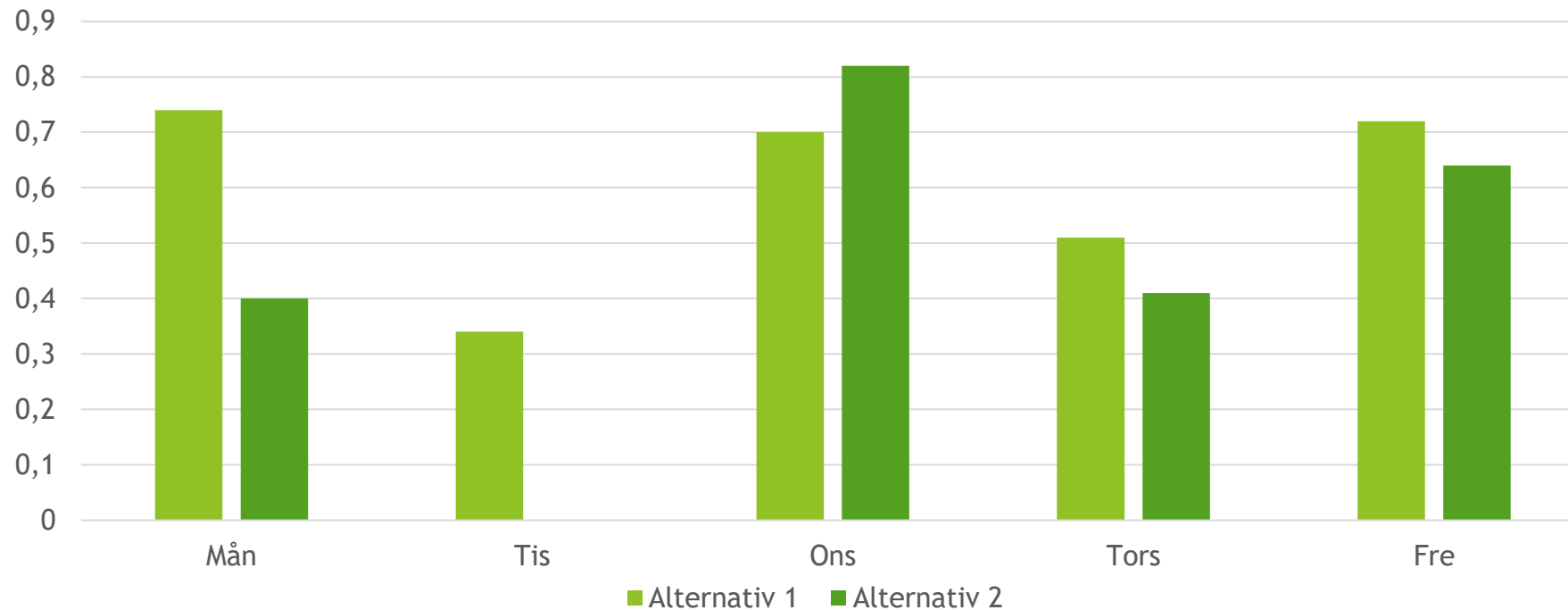
Tis: pytt i panna/grönsakspytt, rödbetor

Ons: fisk Bordelaise/morotsbollar med potatismos

Tors: nudelsoppa/potatis & purjolökssoppa, bröd, pålägg, frukt

Fre: köttbullar/veggiebullar, brunsås, kokt potatis, lingon

Vecka 38



Mån: falukorv/veggiekorv, makaroner

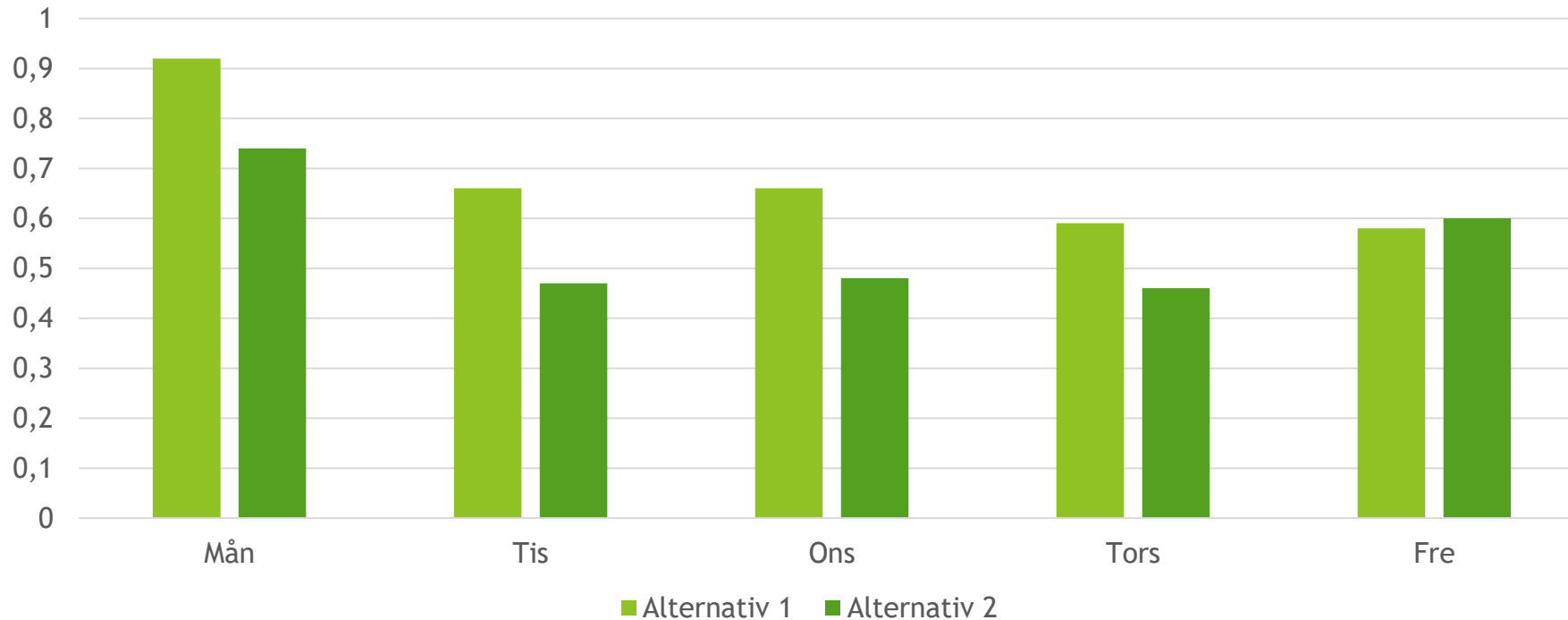
Tis: tacogratäng soja/ kökets val

Ons: fiskbullar, sås, kokt potatis/grönsaksmoussaka

Tors: krämig tomatsoppa/vegetarisk pytt

Fre: stekt kyckling/caribbeanbiffar, currysås, ris

Vecka 39



Mån: skinksås/ost & broccolisås, pasta

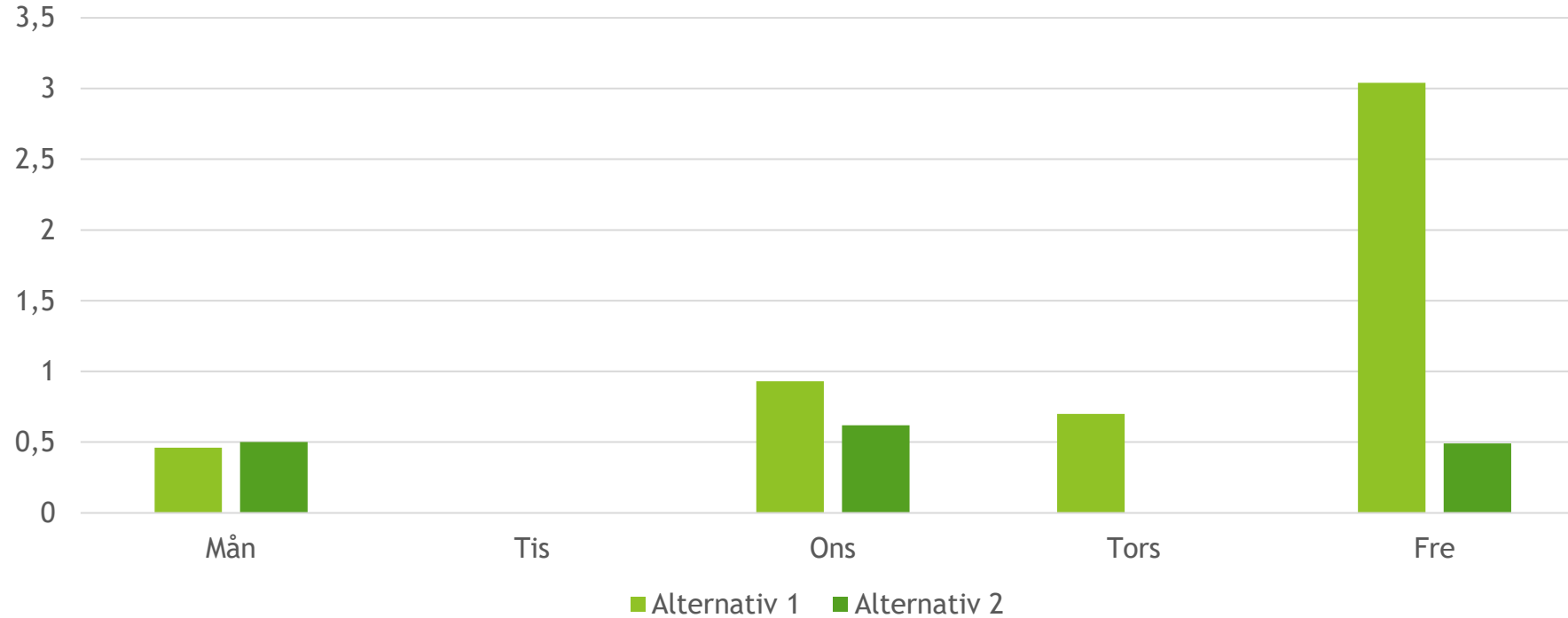
Tis: gratinerad kyckling/vårrullar, sweet chilisås, bulgur

Ons: fiskbiff/veg biffar, potatismos

Tors: tomatsoppa, bröd, pålägg, frukt/vegetarisk pytt

Fre: gulaschgryta/rotfruktsgulasch, ris/havreris

Vecka 40



Mån: orientalisk gryta med bambuskott/biffar med currysås, bulgur

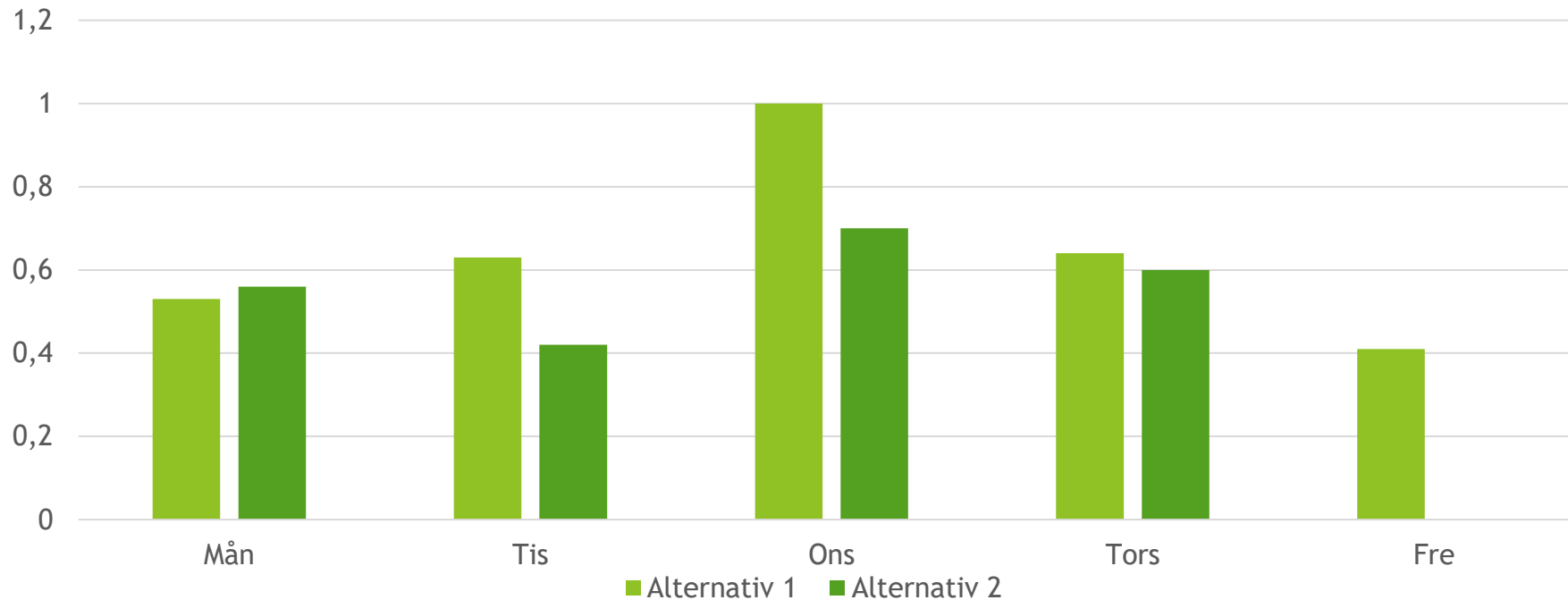
Tis: kökets val

Ons: fiskpudding, smör, kokt potatis/pastasallad med ost

Tors: tacobuffé (soja)

Fre: kebabgryta/lenas veggryta

Vecka 41



Mån: hel special, (kycklingkorv, mos, bröd, gurkmajo)/sojakorv, senap, ketchup

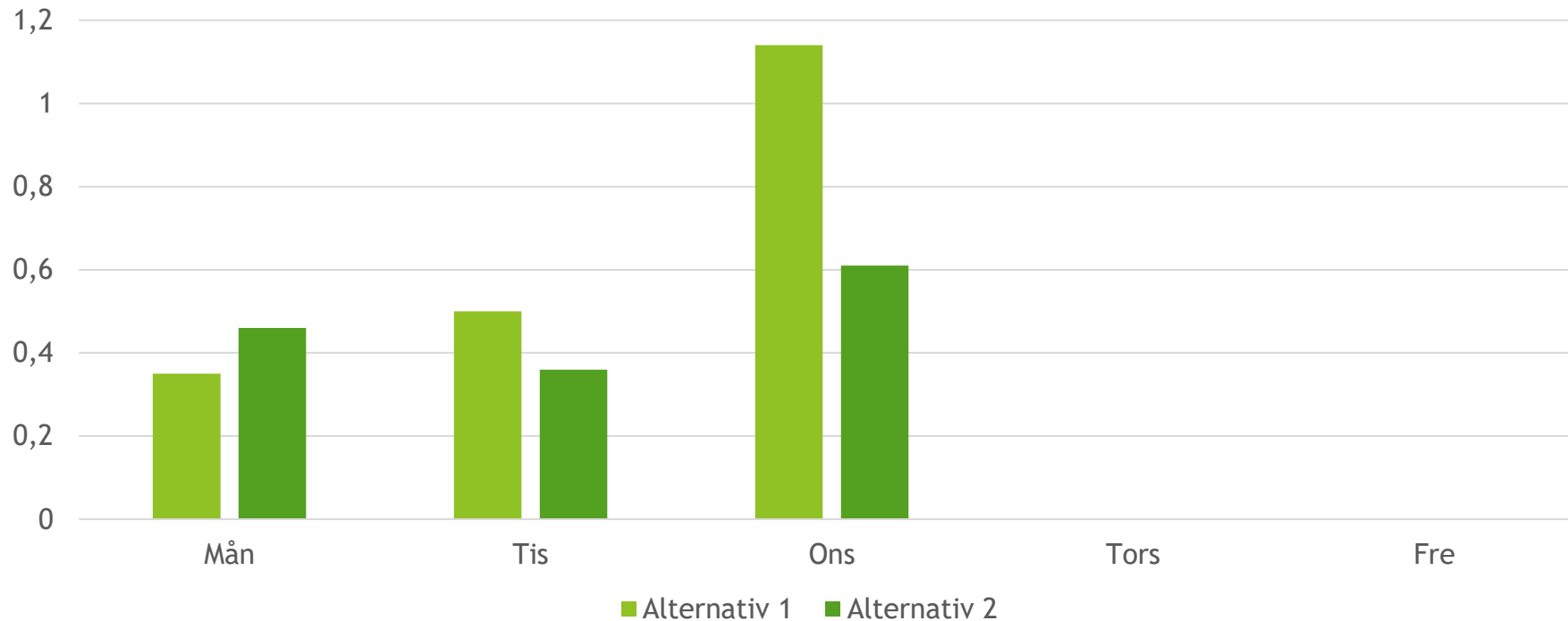
Tis: blodpudding, potatisbullar, lingon, frukt/couscouspytt, kall sås

Ons: kassler/broccolimedaljonger, potatisgratäng

Tors: ost & broccolisoppa, bröd, pålägg, frukt/linslasagne

Fre: nudelwok/kökets val

Vecka 42



Mån: chili sin carne, bulgur/grönsaksbiffar, kall sås, fyra korn

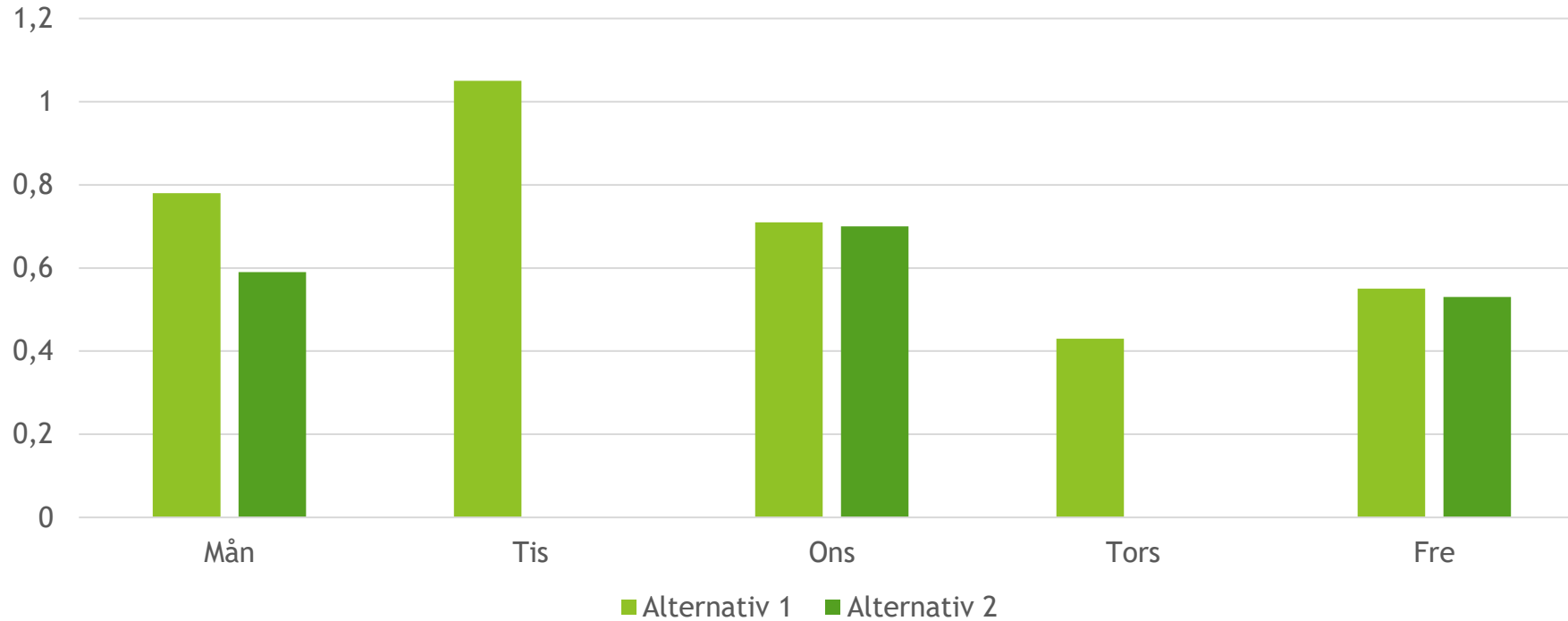
Tis: kycklingsås/linsgryta Bolognese, pasta

Ons: kokt fisk dillsås/morotsbullar kokt potatis

Tors: måltidens dag

Fre: kökets val/ kökets val

Vecka 43



Mån: korv stroganoff/vegetarisk stroganoff med ris

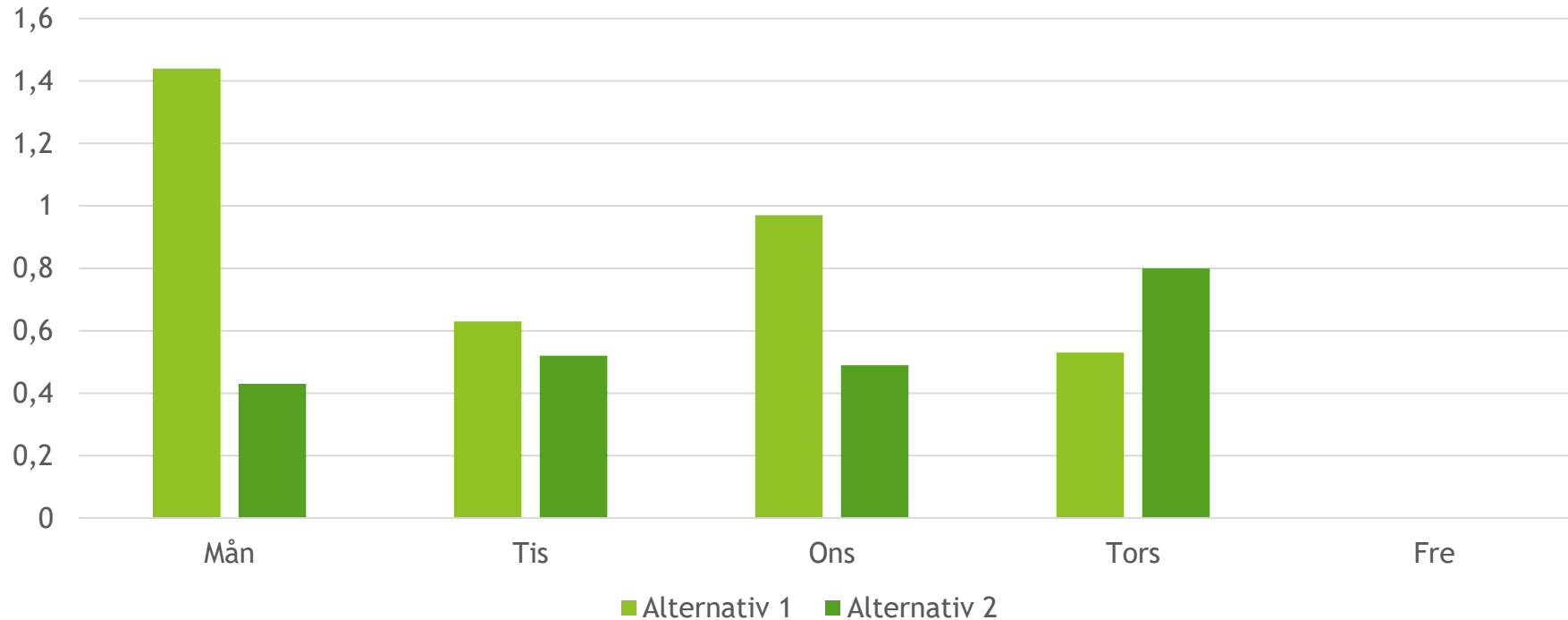
Tis: Potatis & köttfärsgratäng/kökets val

Ons: panerad fisk gräddfilssås kokt potatis/grekisk paj

Tors: falafel, vitlöksås, tortillabröd/ensamrätt

Fre: crispy chicken/green nuggets, sweet chilisås, bulgur

Vecka 45



Mån: Köttfärssås(nöt)/sojafärssås, spaghetti, ketchup

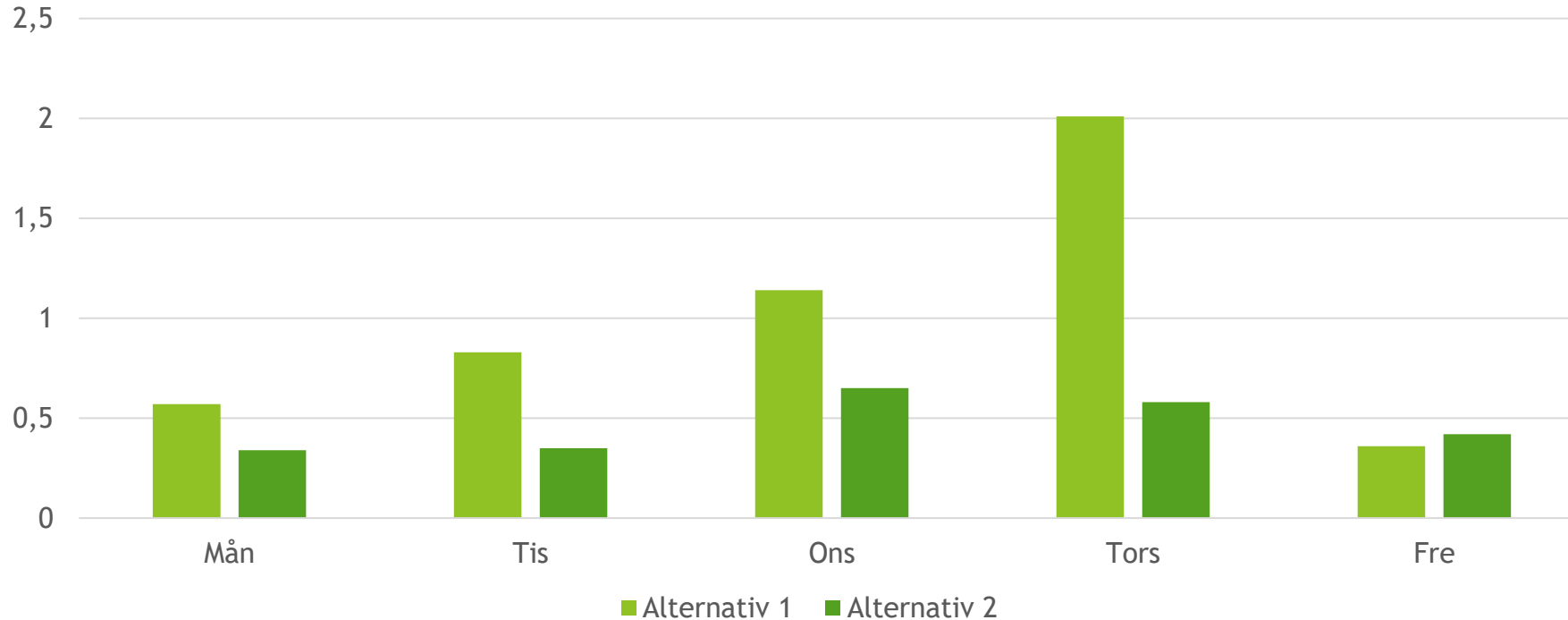
Tis: kycklingburgare med bröd/veg burgare med bröd, rostad potatis, dressing

Ons: fisk Bordelaise/morotsbollar, potatismos

Tors: potatis & purjolökssoppa/spenatsoppa, bröd, pålägg, frukt

Fre: kökets val/kökets val

Vecka 46



Mån: kalkon & basilikasås/krämig linsgryta, pasta

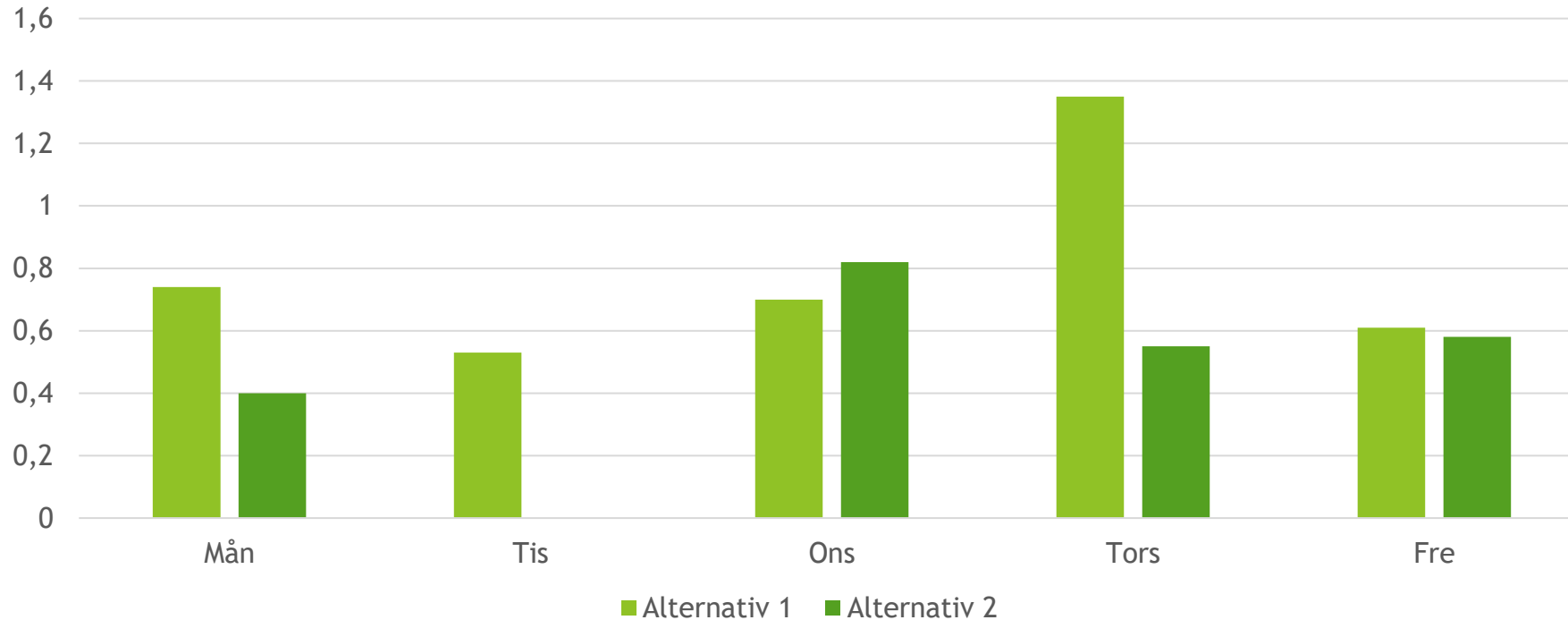
Tis: pytt i panna rödbetor/grönsakspytt

Ons: kokt fisk, vit sås, kokt potatis/pastagrätäng med tomatsås & ost

Tors: pannbiff/vegetariska biffar, tzatziki, rostad potatis

Fre: linsgryta Bolognese, pasta/couscouspytt, kall sås

Vecka 47



Mån: falukorv/veggiekorv, makaroner

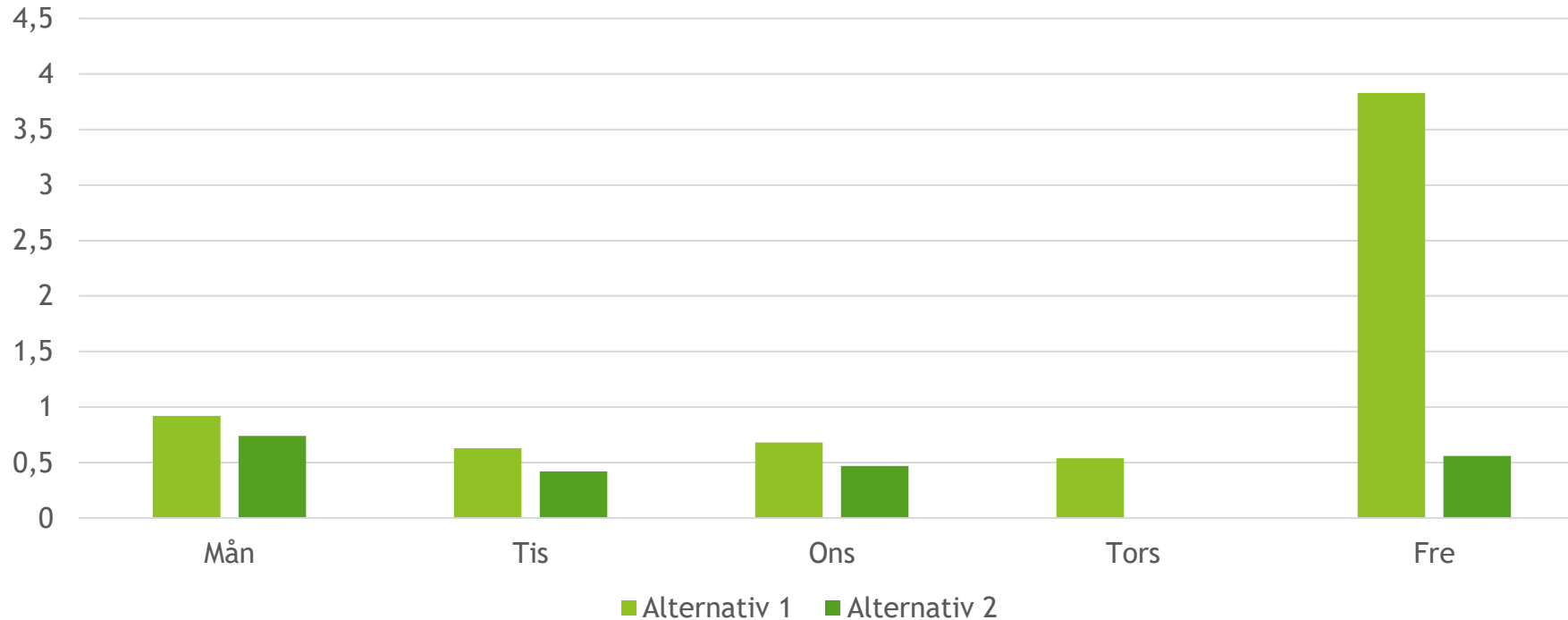
Tis: caribbeanbiffar, hawaiiisås, ris /kökets val

Ons: fiskbullar sås, kokt potatis/grönsaksmoussaka

Tors: cowboysoppa(bland), bröd, pålägg, frukt/sojafärssoppa

Fre: stekt kyckling, currysås, ris/broccolimedaljonger couscous, kall sås

Vecka 48



Mån: skinksås/ost & broccolisås, pasta

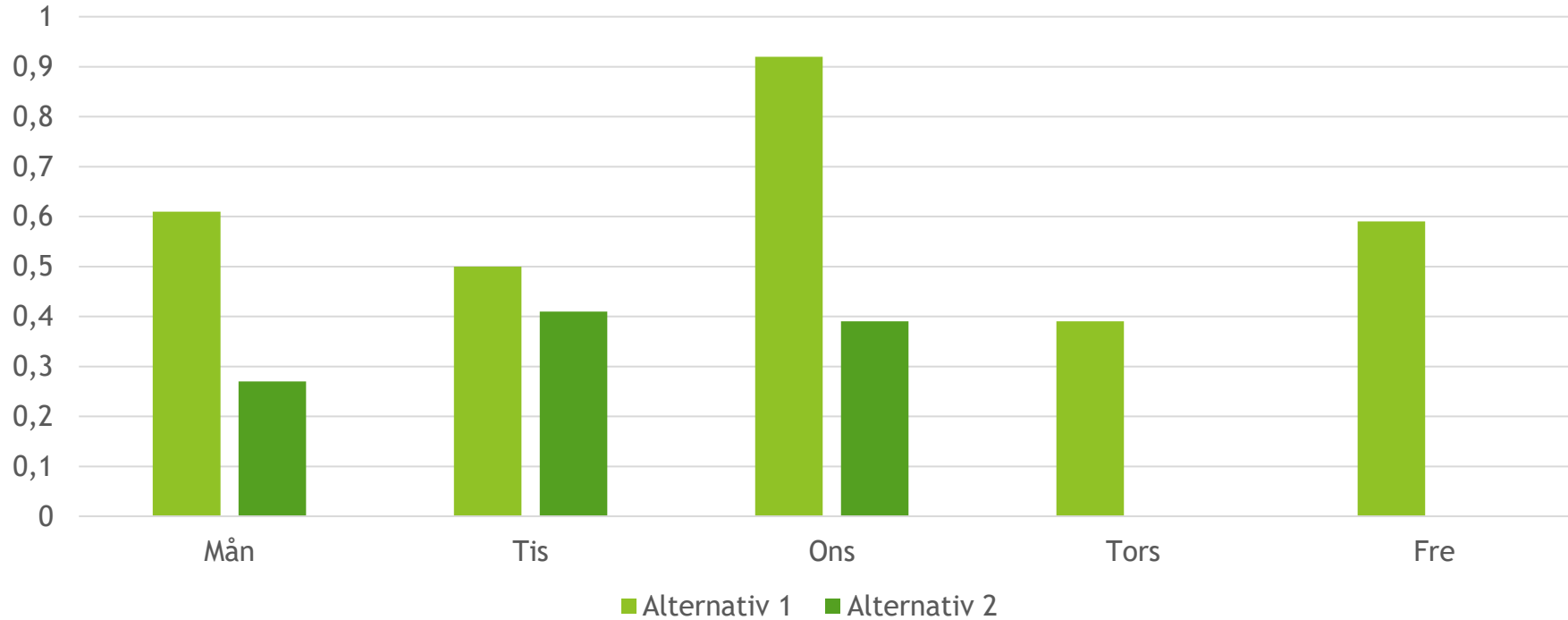
Tis: blodpudding, potatisbullar, lingonsylt, frukt/couscouspytt, kall sås

Ons: panerad fisk, gräddfilssås, kokt potatis/vegetarisk nudelwok

Tors: krämig tomatsås, pasta/kökets val

Fre: köttfärslimpa(bland), brunsås/veglimpa, sås, potatis, lingon

Vecka 49



Mån: vegetarisk masala/röd currygryta, bulgur

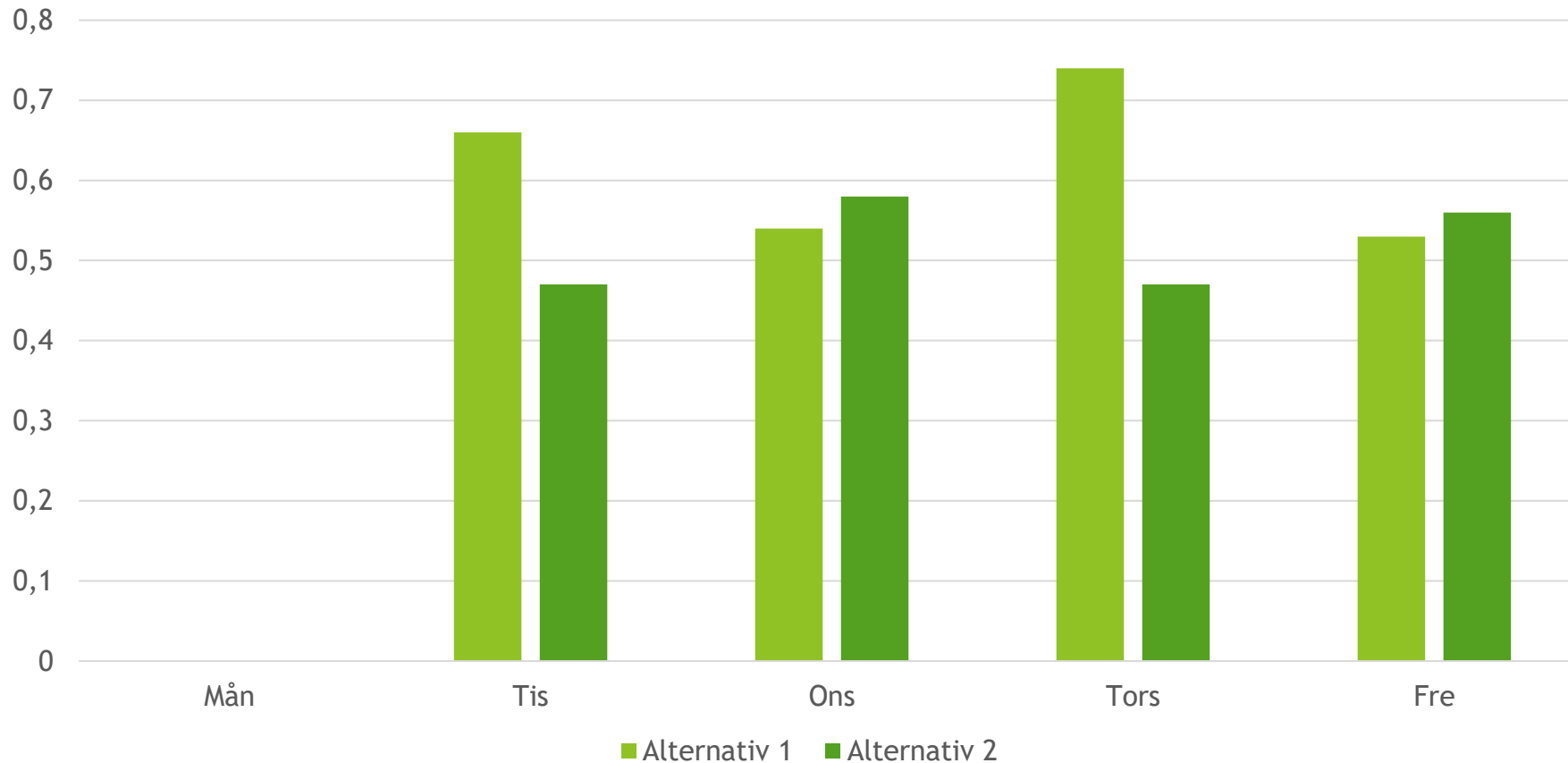
Tis: kycklingsås/vegowok, pasta

Ons: fiskpudding, smör, kokt potatis/asiatisk färs med nudlar

Tors: texmexgryta(soja), bulgur/kökets val

Fre: fajitastripes, vitlökssås, tortillabröd/ensamrätt

Vecka 50



Mån: kökets val/kökets val

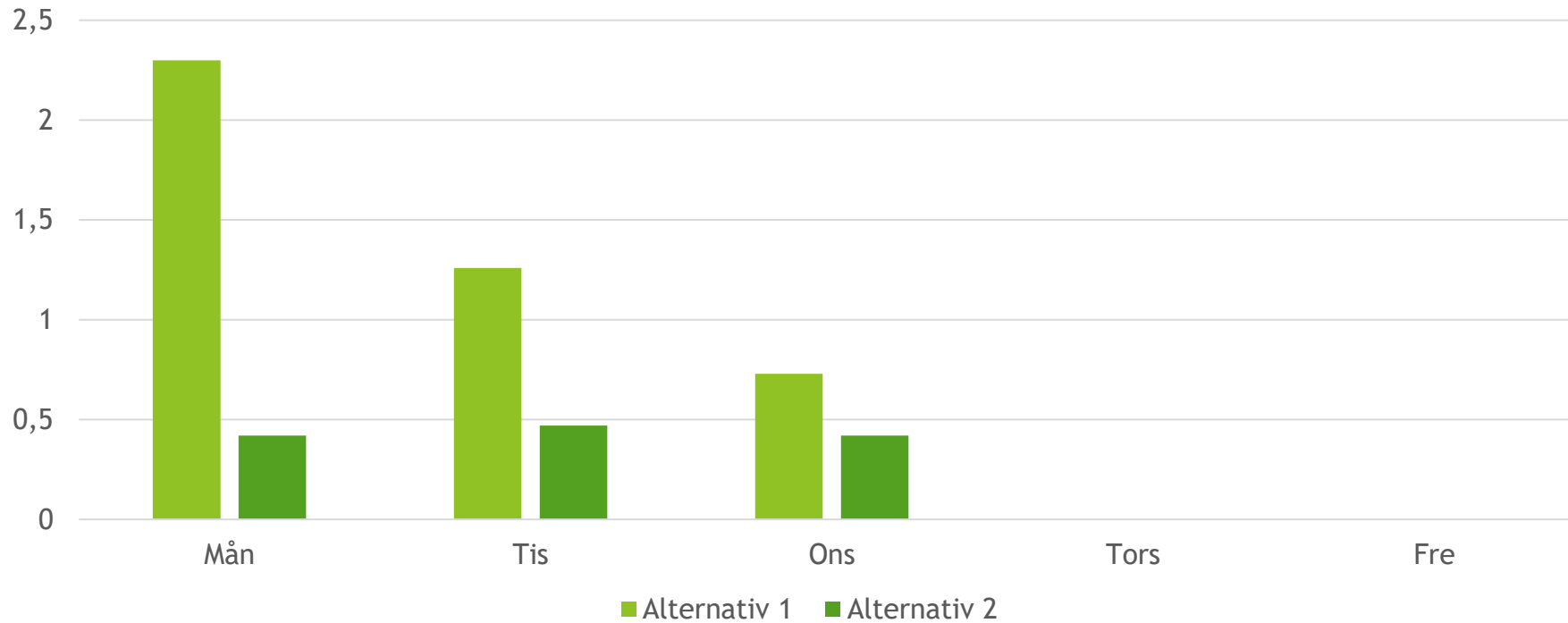
Tis: gratinerad kyckling, ris/vårrullar, sweet chilisås, ris

Ons: tacogratäng/pestopasta

Tors: fisksoppa, bröd, pålägg, frukt/ /morotssoppa med kokosmjölk

Fre: hel special kycklingkorv bröd mos gurkmajo, senap, ketchup/sojakorv

Vecka 51



Mån: köttfärssås/sojafärssås, spaghetti

Tis: julbord/julbord

Ons: risgrynsgröt och julsinka/risgrynsgröt

Tors: kökets val/kökets val

Fre: -

Topp 5

- störst mängd CO₂/port

1. Kebabgryta med ris/havreris	3,04 kg CO ₂
2. Köttbullar brunsås kokt potatis	2,89 kg CO ₂
3. Gulaschgryta/nöt), ris/havreris	2,56 kg CO ₂
4. Köttfärslimpa(bland) brunsås kokt potatis	2,45 kg CO ₂
5. Pannbiff tzatziki klyftpotatis	2,10 kg CO ₂

Topp 5

- minst mängd CO2/port

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| 1. Krämig linsgryta med bulgur | 0,34 kg CO2 |
| 2. Chili sin carne bulgur | 0,35 kg CO2 |
| 3. Linsgryta Bolognese med pasta | 0,36 KG CO2 |
| 4. Texmexgryta(soja)bulgur | 0,39 kg CO2 |
| 5. Asiatisk färs med nudlar | 0,39 kg CO2 |