

Meny vårterminen 2019

Vecka 2, 7-11/1

Måndag
Ledig dag

Tisdag
Köttfärsås, pasta
Bolognese med svarta linser

Onsdag
Fiskgratäng, potatis
Grönsakswok, couscous

Torsdag
Korv stroganoff, ris
Vegetarisk stroganoff, ris

Fredag
Wok med quorn och grönsaker
Veg: kockens val

Vecka 5, 28/1-1/2

Måndag
Chili con carne, fullkornsris
Chili sin carne, fullkornsris

Tisdag
Pannkaka, keso, sylt

Onsdag
Fisksoppa m potatis, saffran
Linssoppa, mjukt bröd, pålägg

Torsdag
Kotlettrad, säs, potatis
Sveciliansk lasagne

Fredag
Kockens val
Tomat-, lins- och ostpaj

Vecka 8, 18-22/2

Måndag
Pastasås med kyckling, penne
Pasta med sötpotatisås

Tisdag
Pannbiff, säs, potatis
Morotsbiffar, säs, grönsaker

Onsdag
Köttgryta, potatis, gelé
Gryta med quorn och ananas

Torsdag
Lax Gremolata, bulgur, säs, ärtor
Linsbiffar, tomatås, couscous

Fredag
Korv stroganoff, ris
Vegansk korv stroganoff, ris

Vecka 12, 18-22/3

Måndag
Kycklinggryta, pasta
Kikärtsgryta m saffran, bulgur

Tisdag
Grillkorv, gurka, potatismos
Risotto med linser

Onsdag
Fisk med dill, tomat, citron
Morotsbiff, säs, bulgur, grönsaker

Torsdag
Chili con carne, ris
Chili sin carne, ris

Fredag
Potatisbullar, lingonsylt
Grönsakslasagne m linser, ost

Vecka 15, 8-12/4 *

Måndag
Kycklinggryta med matvete
Quorngryta med matvete

Tisdag
Köttbullar, potatis och gräddsås
Rotfruktslåda (gratäng)

Onsdag
Skinkfrestelse
Vegetarisk frestelse

Torsdag
Fiskburgare, potatismos, dressing
Vegetarisk burgare med röda linser, mos, dressing

Fredag
Fredagsmys - TACOS

Vecka 19, 6-10/5

Måndag
Köttfärsås, spagetti
Quornfärsås, spagetti

Tisdag
Fiskbullar, kokt potatis
Rödbetsbiffar, säs, kokt potatis

Onsdag
Quorngryta med thailändska smaker, ris
Morotsbiffar, kall säs, bulgur

Torsdag
Raggmunk, baconströssel/keso
lingon

Fredag
Lov

Vecka 22, 27-31/5

Måndag
Korv stroganoff, makaroner
Stroganoff på quorn, grönsaker, makaroner

Tisdag
Panerad fisk, kall säs, kokt potatis
Greenburger, kall säs, kokt potatis

Onsdag
Chili con carne, ris
Chili sin carne, ris

Torsdag
Lov

Fredag
Lov

Vecka 3, 14-18/1

Måndag
Kycklinggryta Tikka masala, ris
Heta grönsaker, svarta bönor

Tisdag
Pannbiff, säs, potatis, lingon
Grönsakslasagne med linser

Onsdag
Broccolisoppa, bröd, pålägg
Potatis-soppa, bröd, pålägg, frukt

Torsdag
Panerad fisk, potatis, rosa säs
Jambalaya

Fredag
Pasta med skinksås
Pastasås med italienska smaker

Vecka 6, 4-8/2

Måndag
Kycklinggryta m grönsaker, ris
Grönsakswok, linser, säs, ris

Tisdag
Fiskarens festgratäng, potatis
Rotfruktsbiffar, säs, potatis

Onsdag
Korvgryta, grönsaker, potatis
Böngryta, potatis

Torsdag
Mac n cheese
Fetaostpaj med oliver

Fredag
Fiskburgare, grönsaker, bröd
Mexikansk bönburgare

Vecka 10, 4-8/3

Måndag
Köttfärsås, penne
Bolognese svarta linser, penne

Tisdag
Panerad fisk, dressing, potatis
Mexikansk bönburgare, lime

Onsdag
Viltgryta, kokt potatis, gelé
Fyllt paprika m ost, linser, säs

Torsdag
Wok m quorn och grönsaker, säs
Vegetarisk: kockens val

Fredag
Köttbullar, potatismos, lingon
Quornbullar, potatismos, lingon

Vecka 13, 25-29/3

Måndag
Biff Stroganoff, potatis/couscous
Fallafel, tomatås, couscous

Tisdag
Torskpanetter, mos, dressing
Rödbetsbiffar, potatismos

Onsdag
Tacosoppa, crème fraiche
Sötpotatis-soppa

Torsdag
Köttbullar, makaroner
Mac n cheese m tryffel o pankó

Fredag
Nasi goreng
Grönsakspytt, kall säs

Vecka 16, 15-19/4

Måndag
Kockens val

Tisdag
Pytt i panna, inlagda rödbetor
Vegetarisk pytt

Onsdag
Påsklunch

Torsdag
Kockens val

Fredag
Lov

Vecka 20, 13-17/5

Måndag
Kockens val
Pasta, sötpotatis-/grönsakssås

Tisdag
Köttbullar, gräddsås, potatis
Grönsaksbiffar, currysås, potatis

Onsdag
Viltgryta, kokt potatis, gelé
Grönsakspaj med linser och feta

Torsdag
Fiskburgare, potatismos, grillgurka
Wokade grönsaker, linser, bönor

Fredag
Nachos med tillbehör
Tacokryddad quornfärs, tillbehör

Vecka 23, 4-8/6

Måndag
Pasta med skinksås

Tisdag
Hamburgare, bröd, säs, mos
Grönsaksburgare, bröd, dressing

Onsdag
Quornwok, säs, couscous
Grönsakspaj, kall säs

Torsdag
Lov

Fredag
Sista skoldagen, ingen lunch

* Nordisk matvecka

Vecka 4, 21-25/1

Måndag
Stuvade fiskbullar, potatis
Linsgryta, ärt- och bönsallad

Tisdag
Pastasås och pasta
Falafel, vitlöksås, bulgur

Onsdag
Köttgryta, potatis, gelé
Tacolåda

Torsdag
Köttfärslåda, säs, potatis
Fyllt paprika m matkornssymfoni

Fredag
Falukorv i ugn, potatismos
Kikärtsbiffar, morotstzatziki, ris

Vecka 7, 11-15/2

Måndag
Köttfärsås, spagetti
Quornfärsås, spagetti

Tisdag
Panerad fisk, örtsås, potatis
Green nuggets, potatis, säs

Onsdag
Kockens soppa, bröd, pålägg
Rotfruktssoppa, bröd, pålägg

Torsdag
Gratäng med skinka och ost
Kikärtsgryta med saffran, ris

Fredag
Kycklingköttbullar, tomatås
Dal tikka masala, bulgur

Vecka 11, 11-15/3

Måndag
Kebabgryta, ris
Jambalaya

Tisdag
Ugnspannkaka, keso, sylt

Onsdag
Fisksoppa m lax, bröd, pålägg
Morotssoppa med potatis, bröd

Torsdag
Pasta med skinksås
Vegetarisk pastagrätäng

Fredag
Chicken nuggets, kall säs
Green nuggets, säs, couscous

Vecka 14, 1-5/4

Måndag
Kockens val
Spenatpaj med feta, tomat, oliver

Tisdag
Köttfärs i ugn, säs, kokt potatis
Morotsbiff, säs, kokt potatis

Onsdag
Köttgryta, kokt potatis, gelé
Quorngryta med grönsaker, potatis

Torsdag
Chilifisk, säs, potatis
Dal Tikka Masala, bulgur

Fredag
Korv Stroganoff, rostade grönsaker
Vegansk korv Stroganoff, ris

Vecka 18, 29/4-3/5

Måndag
Kebabsplitgryta, ris
Kikärtsbiffar, kall säs, bulgur

Tisdag
Fiskburgare av sej och lax, säs
Grönsakspaj, kall säs

Onsdag
Lov

Torsdag
Mac n cheese
Vegetarisk: kockens val

Fredag
Pannbiff, säs, inlagd gurka
Wok med grönsaker, kall säs, ris

Vecka 21, 20-24/5

Måndag
Kycklinggryta med grönsaker, ris
Grönsaksgryta med linser, ris

Tisdag
Pannkaka, sylt, keso

Onsdag
Portergryta, kokt potatis, gelé
Mustig böngryta, kokt potatis

Torsdag
Fiskgratäng, kokt potatis, ärtor
Gratinerad broccoli, feta, oliver

Fredag
Kycklingköttbullar, säs, potatis
Falafel, grönsaker, säs, bulgur

Alltid på menyn

Sallader, mjölk, hårt bröd, smörgäsfett
Pastasallad när soppa serveras