

Skolans matsedel

Vecka 13	27.3-31.3 2017
Måndag	Fransk korvgryta, eko ris
Veg alt	Fransk sojakorvgryta, eko ris
Tisdag	Stekt torsk/rödspätta, remouladsås, potatis
Veg alt	Kikärtsbiff, kall sås, potatis
Onsdag	Nötköttbullar, brun sås, potatis, lingonsylt, eko morötter
Veg alt	Bouletter, veg brun sås, potatis, lingonsylt, eko morötter
Torsdag	Potatis-purjosoppa med linser, topping, bröd, ost, frukt
Fredag	Wokad curry och chilimarinerad kyckling, nudlar
Veg alt	Wokade curry och chilimarinerade sojastrimlor, nudlar
Vecka 14	3.4-7.4
Måndag	Skink- och ostsås, pasta fusilli tricolore
Veg alt	Ost och broccolisås, pasta fusilli tricolore
Tisdag	Fiskgratäng med tacosmak, potatis
Veg alt	Grönsaksgratäng med bönor, potatis
Onsdag	Kycklinggryta med basilika, eko ris
Veg alt	Gryta med vegobitar (soja), eko ris
Torsdag	Cowboysoppa med nötfärs, bröd, ost, frukt
Veg alt	Cowboysoppa med sojafärs, bröd, ost, frukt
Fredag	Fläskpannkaka, lingonsylt
Veg alt	Ugnspannkaka, keso, lingonsylt

Vecka 15 10.4-14.4 Påsklov



Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten.
Vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg

Vecka 16	Skolans matsedel 17.4 – 21.4 2017	
Måndag	Annandag Påsk	
Tisdag	Stekt hokifisk, kall dillsås, potatis	
Veg alt	Kikärtsbiff, kall dillsås, potatis	
Onsdag	Lasagnettegratäng med skinka	
Veg alt	Lasagnettegratäng med sojastrimlor	
Torsdag	Köttfärssås (nötfärs), fullkornsspaghetti	
Veg alt	Sojafärssås m linser och morötter, fullkornsspaghetti	
Fredag	Gratinerad kycklingfalukorv, potatismos	
Veg alt	Sojakorv, potatismos	
Vecka 17	24.4-28.4	
Måndag	Oxjärpar, paprikasås, eko ris	
Veg alt	Broccolimedaljong, paprikasås, eko ris	
Tisdag	Orientalisk ugnsfisk, bulgur, potatis	
Veg alt	Orientalisk grönsaksgratäng, bulgur, potatis	
Onsdag	Skinkstek, gräddsås, potatis, eko morötter, äppelmos	
Veg alt	Stekt quornfilé, veg gräddsås, eko morötter, äppelmos	
Torsdag	Ärtsoppa (eko), alt. morotsoppa, eko pannkakor, sylt	
Fredag	Falafel, hirs nuggets, vitlöksdressing, ris, tortillabröd	
Vecka 18	1.5-5.5	
Måndag	Första maj	
Tisdag	Stekt alaskafisk, stuvad spenat, potatis	
Veg alt	Bouletter, stuvad spenat, potatis	
Onsdag	Kycklinggryta, bulgur	
Veg alt	Gryta med vegobitar, bulgur	
Torsdag	Rotsakssoppa, topping, bröd, ost, frukt	
Fredag	Chili con carne (nötfärs), eko ris	
Veg alt	Chili sin carne, eko ris	

	Skolans matsedel 8.5 – 12.5 2017
Vecka 19 Måndag	Eko potatisbullar, blodkorv/blodpudding, ugnsgatinerade grönsaker, keso, lingonsylt (veg alt: utan blodkorv)
Tisdag Veg alt	Fiskgratäng med purjo och chili, potatis Grönsaksgratäng med purjo och chili, potatis
Onsdag Veg alt	Fläkschnitzel, sås, klyftpotatis Kikärtsbiffar, veg sås, potatis
Torsdag Veg alt	Kycklingsoppa, bröd, ost, frukt "Kycklingsoppa" med sojastrimlor, bröd, ost, frukt
Fredag Veg alt	Köttfärslåda (blandfärs) med potatis i Sojafärslåda med potatis i
Vecka 20	15.5 – 19.5
Måndag Veg alt	Nötköttbullar, eko makaroner, ketchup Bouletter, eko makaroner, ketchup
Tisdag Veg alt	Stekt sill, stekt hokifisk, örtagårdssås, potatis Rödbetsbiff, örtagårdssås, potatis
Onsdag Veg alt	Färsfyllning (nötfärs) med ris, tacoskal, vitlöksdressing Sojafärsfyllning med ris, tacoskal, vitlöksdressing
Torsdag	Tomatsoppa med pasta, topping, bröd, ost, frukt
Fredag Veg alt	Wienerkorv, potatismos, ketchup, senap Sojakorv, potatismos, ketchup, senap
Vecka 21	22.5 – 26.5
Måndag Veg alt	Kyckling i currysås, eko ris Vegobitar (soja) i currysås, eko ris
Tisdag Veg alt	Fiskgratäng med grönsaker, eko matvete, potatis Broccolilåda med tomater och keso, potatis
Onsdag Veg alt	Köttfärslåda/limpa (blandfärs), brun sås, potatis, lingonsylt Sojafärslåda, veg brun sås, potatis, lingonsylt
Torsdag	Kristi Himmelfärds dag
Fredag	Lovdag

Skolans matsedel

Vecka 22

29.5 – 2.6 2017

Måndag

Tex mex biff (nötfärs), vitlökssås, bulgur

Veg alt

Bouletter, vitlökssås, bulgur

Tisdag

Stekt sejrygg, sås med örter, gurkmix o rödlök, potatis

Veg alt

Kikärtsbiff, sås m örter, gurkmix o rödlök, potatis

Onsdag

Indonesisk köttgryta (fläskkött), potatis, kvarngryn

Veg alt

Indonesisk gryta med vegobitar, potatis, kvarngryn

Torsdag

Chili con carne (nötfärs), eko ris

Veg alt

Chili sin carne, eko ris

Fredag

Kycklingwok med nudlar

Veg alt

Wok med sojastrimlor, nudlar

Vecka 23

5.6 – 9.6

Måndag

Cevapcici (nötfärs), tzatziki, eko ris

Veg alt

Hirs nuggets, tzatziki, eko ris

Tisdag

Nationaldagen

Onsdag

Pastasallad med kyckling, kall sås med mango o chili,

Veg alt

Pastasallad med santorinaost och bönor, kall sås med mango och chili

Torsdag

Fiskburgare med bröd, potatismos, am. dressing

Veg alt

Rödbetsbiff med bröd, potatismos, am dressing

Fredag

Pytt i panna (nötkött), rödbetor, ketchup. *Gymnasieskolan slutar*

Veg alt

Grönsakspytt med bönor och linser, rödbetor, ketchup

Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten. Vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg.

Skolans matsedel

Vecka 24

12.6-16.6 2017

Måndag

Korv Stroganoff, eko ris

Veg alt

Svamp Stroganoff, eko ris

Tisdag

Stekt torsk/rödspätta, remouladsås, potatis

Veg alt

Rödbetsbiff, remouladsås, potatis

Onsdag

Nötköttbullar, stuvade makaroner, ketchup

Veg alt

Bouletter, stuvade makaroner, ketchup

Torsdag

Kycklingben (drumsticks), bearnaisesås, klyftpotatis

Veg alt

Stekt quornfilé, bearnaisesås, klyftpotatis

Fredag

Grundskolan slutar

Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten.
Vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg.