

Matsedel höstterminen 2017

V 34

Alt 1

Må	Djungelkyckling, ris
Ti	Kalkon, potatisgratäng
On	Kökets sallad, dressing, mjukt bröd
To	Köttbullar, sås, potatis
Fr	Örtkryddad fisk, potatis

Alt 2

Lins-och rotfruktslasagne
Quornfilé, potatisgratäng
Rotfruktsplättar, keso
Italienska risbiffar, ostsås, potatis
Paprikagulasch, potatis

V35

Må	Stekt falukorv, pasta
Ti	Chili con carne, ris
On	Stekt fisk, kall sås, potatis
To	Nötskavsgryta, potatis
Fr	Blodpudding, lingon

Pasta, pastasås med tomat och zucchini
Grönsaks och quornwook, ris
Centralskolans linsgryta, potatis
Broccolipaj
Potatisbullar, lingon, keso

V36

Må	Flygande Jacob, ris
Ti	Spagetti, köttfärssås
On	Fiskbullar, dillsås, potatis
To	Kycklingkorv, couscouspytt, dressing
Fr	Dynamitsoppa(färssoppa), bröd, ost

Indisk linsgryta, ris
Frittata/Tortilla (Matig omelett)
Pastagrätäng
Nuggets, couscouspytt, dressing
Krämig potatissallad med bönor, bröd, ost

V37

Må	Korv stroganoff, ris
Ti	Pasta, pastasås med kalkon
On	Paprikafisk, potatis
To	Köttfärsbiff, lök, sås, potatis
Fr	Kycklingsallad, dressing, bröd, ost

Mexikansk böngryta, ris
Färskostbiff, tomatsås, pasta
Orientalisk gryta, potatis
Kikärtsbiff, potatis, morotstzatziki
Thaigryta, ris

V38

Må	Kyckling i ugn, potatis
----	-------------------------

Heta grönsaksmakaroner m svarta bönor

Ti	Ugnspannkaka, frukt&bär, keso	Nudelwook, sweetchilisås
On	Stekt fisk, kall sås, potatis	Lins- och morotsgryta, potatis
To	Lasagne	Medelhavssallad, dressing, bröd
Fr	Sjömansbiff, smörgåsgurka	Nasi Goreng, currydressing
V39		
Må	Korv, potatismos, grillgurka	Grönsaksbiffar, potatismos, pustasallad
Ti	LOV (Kökets val)	
On	Fisk i dillsås, potatis	Mustig färsgryta, potatis
To	Broccoli-och kalkongratäng, potatis	Pasta, tomatsås med zucchini och chili
Fr	Potatis- och purjolökssoppa, bröd, ost	Fiskburgare, bröd, majonnäsgurka
V40		
Må	Thaikyckling, ris	Nudlar med quorn och grönsaker
Ti	Tex Mex	
On	Ostgratinerad citronfisk, potatis	Brocolimedaljonger, kall sås, potatis
To	Kalkon, potatisgratäng	Quornfilé, potatisgratäng
Fr	Italiensk pastagrätäng	Grönsakspytt, dressing
V41		
Må	Korv, makaroner/bruna bönor?	Risrätt, currydressing
Ti	Kebabgryta, ris	Zucchiniplättar, ris, tzatziki
On	Dragonfisk, potatis	Lins-och morotsgryta, potatis
To	Köttfärs i ugn, sås, potatis	Heta grönsaksmakaroner m bönor
Fr	Raggmunk, lingon, keso	Kycklingsallad, bröd, ost
V42		
Må	Pasta, köttbullar	Paprikagulasch, pasta
Ti	Couscouspytt, kycklingkorv, dressing	Couscouspytt, nuggets, dressing
On	Rosa fiskgratäng, potatis	Linsgryta med sting, potatis
To	Djunglekyckling, ris	Mexikansk lasagne

Fr	Gulaschsoppa, bröd, ost	Klar grönsakssoppa, bröd, ost
V43		
Må	Kyckling i paprikasås, ris	Chili sin carne, ris
Ti	Korvgryta, pasta	Kikärtsgryta, vitlöksklick
On	Ugnsstekt fisk, kall sås, potatis	Nuggets, pastasallad, kall sås
To	Pasta, kalkonsås	Medelhavspaj
Fr	Pannkaka, sylt, keso	Grönsaksburgare, bröd, dressing
V44		
Må	LOV (Lapskojs, rödbetor)	
Ti	LOV (Köttbullar, makaroner)	
On	LOV (Kycklinggryta, bulgur)	
To	LOV (Fisk, potatismos)	
Fr	LOV (Ugnspannkaka, frukt&bär, keso)	
V45		
Må	Korv, pepparrotssås, potatis	Rotfruktsmedaljonger, potatis, dressing
Ti	Källskolans tacogratäng med guacemole	Indisk kikärtsgryta, couscous
On	Fiskpanetter, potatis, kall sås	Nudelwook, sweetchilisås
To	Pulled pork, ugnspotatis	Bbq-kryddad sojafärs, ugnspotatis
Fr	Potatisbullar, lingon, keso	Blodpudding, lingon
V46		
Må	Flygande Jacob, ris	Dhal (Indisk linsgryta), ris
Ti	Köttbullar, sås, potatis	Pasta, pastasås med zucchini och chili
On	Fisk, äggsås, potatis	Orientalisk gryta, couscous
To	Pasta, ost- och broccolisås	Kycklingsallad, bröd, ost
Fr	Nötskavsgryta, potatis	Bondomelett på potatis och rotfrukter
V47		
Må	Lapskojs, rödbetor	Lasagne med fetaost och spenat

Ti	Köttfärslimpa, sås, potatis	Nasi Goreng, vitlökssås
On	Paprikafisk, potatis	Bön-& majsburgare, potatis, avocadoröra
To	Kycklinggryta, ris	Morotsbiff, potatis, vitlökssås
Fr	Potatis-&purjolökssoppa, bröd, ost	Fiskburgare, bröd, majonnäsgurka
V48		
Må	Raggmunk, lingon, keso	Rotfruktspytt, rödbetor
Ti	Pasta, köttfärssås	Pasta, stekt sojakorv
On	Kaviarfisk, potatis	Lins-&morotsgryta, potatis
To	Varm korv, potatismos, grillgurka	Bouletter, potatismos
V49		
Må	Kycklinglasagne	Sojafärsgryta, bulgur
Ti	Köttfärsbiff, sås, potatis	Kikärtsbiffar, potatis, morotstzatzki
On	Pasta, laxsås	Frittata/Tortilla/Matig omelett
To	Broccoli-&kalkongratäng	Nudelwook, sweetchilisås
Fr	Gulaschsoppa, bröd, ost	Len morotssoppa, bröd, ost
V50		
Må	Kyckling i kokosgrädde, pasta	Morotsstroganoff, pasta
Ti	Dragonfisk, potatis	Linsgryta, potatis
On	Risgrynsgröt, pålägg, frukt	
To	Köttfärssås, pasta	Zucciniplättar, pasta, tzatziki
Fr	Korv, potatismos	Grönsaksburgare, bröd, dressing
V51		
Må ost	Dynamitsoppa (färssoppa), bröd, ost	Potatis-&bönsallad, bröd,
Ti	Potatisbullar, lingon	
On	Jullunch	
To	Kökets val	
Fr	Kökets val	