

Matsedel VT-2013

Vecka 2

- Måndag 7/1 **Studiedag! Ingen mat serveras.**
- Tisdag 8/1 Hokicrispie med husets dressing & kokt potatis ,Isberg*
Veg: Sojakorvsgryta med bön & kikärtssallad.
- Onsdag 9/1 Köttfärssås med spagetti,Isberg*
Veg: Vegetarisk lasagne.
- Torsdag 10/1 Kycklinggryta med kokt potatis.
Veg: currydoftande quorn gryta med coscous symfoni.
- Fredag 11/1 Het köttfärssoppa med rågbröd & ost.
Veg: Minestrone soppa.

Vecka 3

- Måndag 14/1 Pepparkyckling gryta med pasta.
Veg: Linsgryta.
- Tisdag 15/1 Fröig fisk med kokt potatis & yoghurtsås, Isberg*
Veg: Persikodoftande sojagryta.
- Onsdag 16/1 Blodpudding med rotfrukt & kalkonfräs med lingonsylt.
Veg: Potatisbullar med lingon /krämig tomat soppa med pasta.
- Torsdag 17/1 Korvstroganoff med ris, Isberg*
Veg: Tomatbräserverad quinoa fylld paprika & blomkålssallad med kikärter.
- Fredag 18/1 Nötköttbullar med kokt potatis brunsås & lingon.
Veg: Grönsakscouscous med falaffel & yoghurtsås.

Vecka 4

- Måndag 21/1 Pizzadoftande falukorv med fullkornspasta.
Veg: sojakorvsgryta med rotfrukter.
- Tisdag 22/1 Cornflakesfisk med kokt potatis & yoghurtsås,Isberg.
Veg: Linslåda med keso.
- Onsdag 23/1 Köttfärsfrestelse.Isberg*
Veg:Medelhavsgratäng.
- Torsdag 24/1 Krämig tomat soppa med pasta ,Rågbröd & ost .
Veg:Pastasallad med saltad tomat, tofu & spenat med yoghurtsås.
- Fredag 25/1 Thailändsk kyckling gryta med ris.Isberg*
Veg:Orientalisk grönsaksgryta med chili&paprika fraiche.

Vecka 5

- Måndag 28/1 Fyrkantiga pannbiffar med gräddsås & pasta.
Veg: Vardagslåda med ostsås.
- Tisdag 29/1 Ugnstek laxfile med svamp & grönsakssås och kokt potatis, Isberg*
Veg: Paprikakryddad kikärtsbiff med potatis & grönsaksgratäng.
- Onsdag 30/1 Grillkorv med purjo & gurkkräm med hemlagad potatismos.
Veg: Rödbetsbiffar med vitlökskeso.
- Torsdag 31/1 Ugnspannkaka med sylt & rökt kalkon
Veg: Ärtsoppa
- Fredag 1/2 Kyckling wok med nudlar.
Veg: Currywok med quorn.

Välkomna önskar vi i köket.

*= Isberg med tomat gurka majs

Matsedel VT-2013

Vecka 6

- Måndag 4/2 Nötköttbullar med pasta , Isberg*
Veg: Grönsakscouscous med yoghurtsås.
- Tisdag 5/2 Hoki crispie med husets dressing & kokt potatis ,Isberg*
Veg: Vitkålsbiff med stuvad spenat.
- Onsdag 6/2 Cowboysoppa med linfröbröd ost & grönsaker.
Veg: Bulgur risotto.
- Torsdag 7/2 Tunnpannkakor med sylt & keso .
Veg: Ärtsoppa /Paella med kikärter & rotfrukter med yoghurtsås.
- Fredag 8/2 Kalops med kokt potatis rödbetor & blomkål.
Veg: Sojabiffar med tomatsås.

Vecka 7

- Måndag 11/2 Ädelost kycklinggryta med ris Isberg*
Veg: kikärtsbiff med potatis & grönsaksgratäng.
- Tisdag 12/2 Ugnsstekt lax med rosepeppar & dillsås med kokt potatis.
Veg: Lasagne med linser.
- Onsdag 13/2 Blodpudding med rotfruktsstrimlor rökt kalkon & lingon.
Veg: Potatisbullar med keso, rotfrukter & lingon
- Torsdag 14/2 Korvstroganoff med ris broccoli.
Veg: Thaiändska kokosgrönsaker med tofu.
- Fredag 15/2 köttfärssås & spaghetti. Isberg*
Veg: Italiensk tomatsås

Vecka 8

- Måndag 18/2 Kryddstark korvgryta med fullkornspasta. Isberg*
Veg: krämig ratatouille , morotssallad med solroskärnor.
- Tisdag 19/2 Cornflakes fisk med kokt potatis & yoghurtsås.
Veg: Lins & kikärtsburgare med tomatsås.
- Onsdag 20/2 Mexikansk köttfärgsgröta med ris. Isberg*
Veg: curry doftande linsgröta .
- Torsdag 21/2 Kycklingsoppa med linfröbröd ost & grönsaker.
Veg: Rotfruktspannkaka med keso & lingon.
- Fredag 22/2 Sjömansbiff med inlagd gurka.
Veg: Quorngryta med morot & saltorkad tomat ,rårís.

Vecka 9= Sportlov.

Vecka 10

- Måndag 4/3 Pasta pytt med köttfärs. Isberg*
Veg: Grönsaker i mangosås med bulgur.
- Tisdag 5/3 Tomat & ostbakad fisk med kokt potatis ärtor, majs & paprikablandning.
Veg: Medelhavsgratäng.
- Onsdag 6/3 Nikkaloukta soppa med rågbröd ost & grönsaker.
Veg: Chili con Quorn med rårís.
- Torsdag 7/3 Makaronipudding med rökt kalkon.
Veg: Krämig tomatsoppa med pasta
- Fredag 8/3 Renskavs gryta med bacon & zucchini & kokt potatis.Isberg*
Veg:.Linslåda med keso.

Välkomna önskar vi i köket.

*= Isberg med tomat gurka majs

Matsedel VT-2013

Vecka 11

- Måndag 11/3 Chicken Tikka Masala med basmatiris.
Veg: Grönsakscouscous med falafel & yoghurtsås.
- Tisdag 12/3 Fransk lax i ugn med kokt potatis. Isberg*
Veg: sojabiffar med tomatsås.
- Onsdag 13/3 Blodpudding med stekt äpple, lök, potatis & kalkon.
Veg: Potatisbullar med lingonsylt & keso.
- Torsdag 14/3 Äpple & senapsgratinerad falukorv med potatismos.
Veg: Quornbullar med grönsaksfräs.
- Fredag 15/3 Spagetti & köttfärssås. Isberg*
Veg: vita bönor i tomatsås med pasta.

Vecka 12

- Måndag 18/3 Korvstroganoff med ris broccoli.
Veg: Thailändska kokosgrönsaker med tofu.
- Tisdag 19/3 Cornflakes fisk med kokt potatis & yoghurtsås.
Veg: Lins & kikärtsburgare med tomatsås.
- Onsdag 20/3 Lasagne. Isberg*
Veg: Chili con Quorn med råris.
- Torsdag 21/3 Kycklingsoppa med linfröbröd ost & grönsaker.
Veg: Rotfruktspannkaka med keso & lingon.
- Fredag 22/3 Sellerimarinerad kalkon med potatisgratäng. Isberg*
Veg: rödbetsbiffar med potatisgratäng.

Vecka 13

- Måndag 25/3 Kryddstark korvgryta med fullkornspasta. Isberg*
Veg: krämig ratatouille, morotssallad med solroskärnor.
- Tisdag 26/3 Ugnsstekt lax med rose peppar & dillsås med kokt potatis.
Veg: Lasagne med linser.
- Onsdag 27/3 Färsbiff med grönsaksröra & färgglad pasta.
Veg: karibiska biffar med grönsaksröra & pasta.
- Torsdag 28/3 Raggmunkar med lingon & keso.
Veg: kikärtsbiff med potatis & grönsaksgratäng.
- Fredag 29/3 LOVDAG! Långfredagen.

Vecka 14= Påsklov

Vecka 15

- Måndag 8/4 Brasiliansk kyckling gryta med pasta. Isberg*
Veg: Quorn gryta med morot & saltorkad tomat.
- Tisdag 9/4 Tomat & ostbakad fisk med kokt potatis ärtor, majs & paprikablandning.
Veg: Medelhavsgratäng.
- Onsdag 10/4 Blodpudding med rotfruktsstrimlor rökt kalkon & lingon.
Veg: Potatisbullar med keso, rotfrukter & lingon
- Torsdag 11/4 Svampgratinerad falukorv med bulgur/ris
Veg: Persikodoftande sojagryta.
- Fredag 12/4 köttfärsfrestelse. Isberg*
Veg: grönsakscouscous med falafel & yoghurtsås..

Välkomna önskar vi i köket.

*= Isberg med tomat gurka majs

Matsedel VT-2013

Vecka 16

- Måndag 15/4 Chili con carne med ris. Isberg*
Veg: Indisk linsgryta
- Tisdag 16/4 Räksås med pasta Isberg*
Veg: Vego gryta med squash & kikärter kesoklick
- Onsdag 17/4 Cowboysoppa, mjukt bröd ost & grönsaker
Veg: Vegetarisk korvpytt.
- Torsdag 18/4 Fransk köttgryta med bacon & champinjoner med kokt potatis
Veg: Linneas böngryta.
- Fredag 19/4 Kycklingkorv med purjo & gurkkräm med potatismos.
Veg: Linslåda med keso.

Vecka 17

- Måndag 22/4 Taco gratäng .Isberg*
Veg: Mexikansk rotsaksgratäng med bönor.
- Tisdag 23/4 Torsk med kokt potatis & husets dressing/laxpudding med skirat smör .Isberg*
Veg: Grönsaker i mangosås med bulgur.
- Onsdag 24/4 Korv & rotsaksgryta med kokt potatis.
Veg: squashgryta med kikärter & vitlöksklick.
- Torsdag 25/4 Kycklinggryta med ris.
Veg: Sojagryta med persika.
- Fredag 26/4 Kryddig köttgryta med kokosmjölk & pasta.
Veg: Morotsbiff med rotfruktsgratäng.

Vecka 18

- Måndag 29/4 Husets olika rätter!
Veg: currywok.
- Tisdag 30/4 Färsbiff med fetaost, tzatziki & klyft potatis .Isberg*
Veg: vegetariska hamburgare med klyftpotatis.
- Onsdag 1/5 **LOVDAG!**
- Torsdag 2/5 Tunnpannkaka med sylt & keso.
Veg: ärtsoppa
- Fredag 3/5 Wienerkorv med potatis & palsternacksmos. Smör stekta soja bönor. Isberg*
(Kalkonens dag!)
Veg: vegetariska biffar med potatismos.

Vecka 19

- Måndag 6/5 Kebabgryta med ris feferoni & vitlöks dip. Isberg*
Veg: Örtfylld Quornfärs med sweet chilisås & ris.
- Tisdag 7/5 Laxsås med pasta
Veg: Italiensk tomatås med pasta.
- Onsdag 8/5 Het köttfärssoppa med rågbröd och ost.
Veg: Moussaka
- Torsdag 9/5 **LOVDAG!**
- Fredag 10/5 **LOVDAG!**

Välkomna önskar vi i köket.

*= Isberg med tomat gurka majs

Matsedel VT-2013

Vecka 20 Tema "Eurovisionsfestivalen"

- Måndag 13/5 Rock stroganoff med ris .Isberg*
Veg: Squashgryta med linser.
- Tisdag 14/5 Viva lá Västerhavet med salsa & mex potatis.
Veg: Paprikakryddad kikärtsbiff med salsa & mex potatis.
- Onsdag 15/ Svängig Spagetti med köttfärssås. Isberg*
Veg: Tomatsås med pasta.
- Torsdag 16/5 Super truper soppa med rågbröd ost
Veg: Krämig potatissoppa med rågbröd & ost.
- Fredag 17/5 Asiatisk pop-i- panna.
Veg: Wokad quorn i ingefärssås med äggnudlar.

Vecka 21

- Måndag 20/5 Potatismos & falukorv med sommarsmak.
Veg: Kidneybönsbiffar med yoghurt & majs sås.
- Tisdag 21/5 Lax i ugn med kokt potatis & sås .Isberg*
Veg: rotfruktsgratäng
- Onsdag 22/5 Tunnpannkakor med sylt
Veg: ärtsoppa
- Torsdag 23/5 krispig kyckling file med klyftpotatis .Isberg*
Veg: vegogryta med squash & kikärter.
- Fredag 24/5 köttbullar med pasta & tomatsås.
Veg: ost & broccolisås med pasta.

Vecka 22

- Måndag 27/5 Tomatsoppa med rågbröd ost & grönsaker
Veg: Högsbosoppa .
- Tisdag 28/5 Panerad fisk med kokt potatis & dressing.
Veg: svampbiffar med krämig ratatouille.
- Onsdag 29/5 Fyrkantiga pannbiffar med gräddsås & kokt potatis. Isberg*
Veg: vegetarisk pytt i panna med quorn.
- Torsdag 30/5 Pasta & kycklingsallad med Rhode Island sås
Veg: Pastasallad med soltorkad tomat, tofu & spenat.
- Fredag 31/5 Kassler med potatisgratäng .Isberg*
Veg: Squashgryta med linser polenta, kesosallad med vitkål & ananas.

Vecka 23

- Måndag 3/6 Thai kycklinggryta med ris .Isberg*
Veg: lasagne med quorn & aubergine
- Tisdag 4/6 Bouillabaisse med sej & lax serveras med pasta .Isberg*
Veg: Vegetarisk yambalaya.
- Onsdag 5/6 Blodpudding med rotfruktsstrimlor & rökt kalkon.
Veg: potatisbullar med lingonsylt & keso
- Torsdag 6/6 **LOVDAG! Sveriges nationaldag!**
- Fredag 7/6 Husets olika rätter!

Vecka 24

- Måndag 10/6 Korvstroganoff med ris & broccoli.
Veg: vegetarisk risotto med quornfärs.
- Tisdag 11/6 kalkon & pastasallad med äppeldressing.
Veg: quorn wok i grön curry.
- Onsdag 12/6 **Skolavslutning !**

*= Isberg med tomat gurka majs