

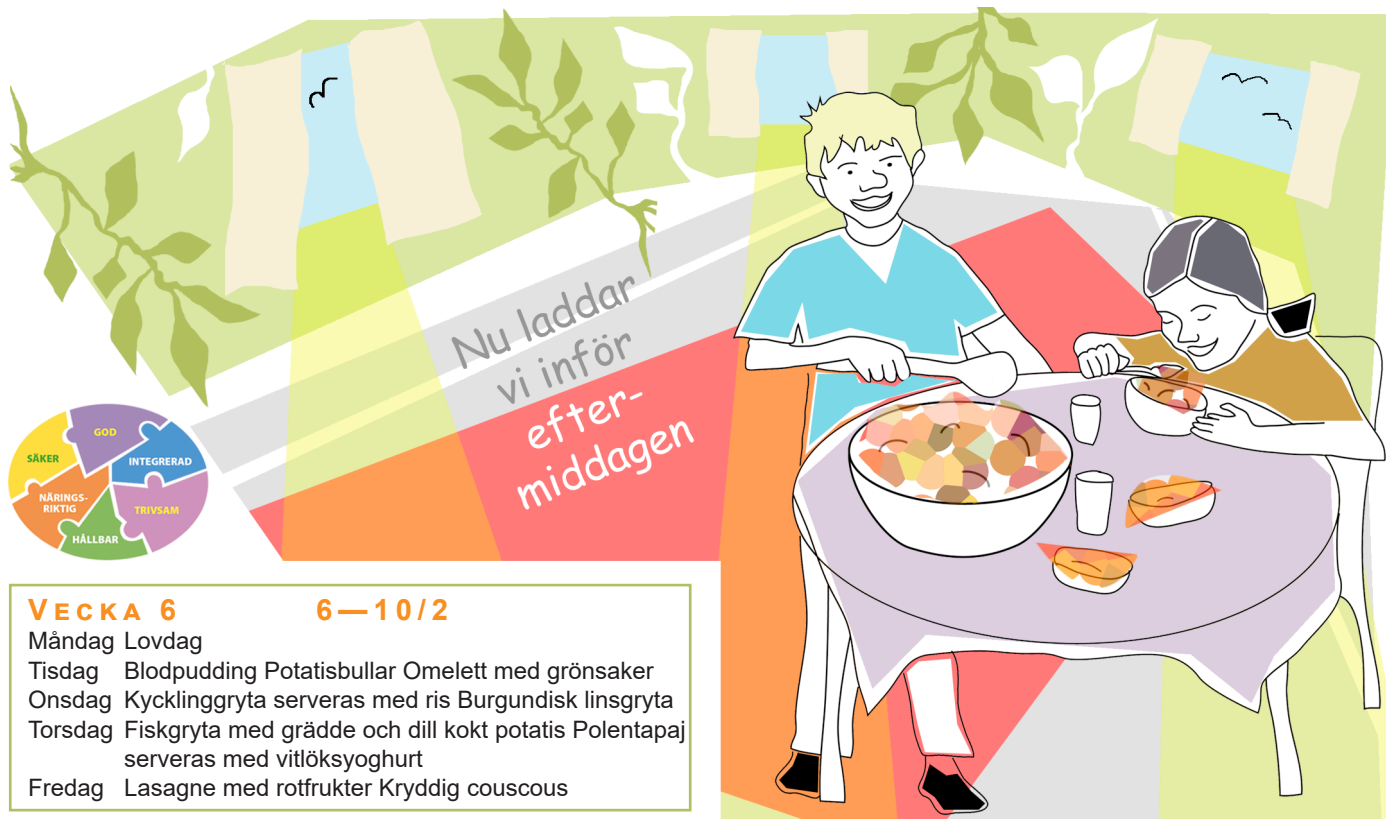
M A T S E D E L

JÄRFÄLLA SKOLOR VÅREN 2017

I alla måltider ingår salladsbord, dressing, bröd och mjölk / vatten. Skollunchen ger eleverna 25-35 procent av dagens totala energi- och näringsbehov.



JÄRFÄLLA KOMMUN



VECKA 2 9—13/1

Måndag Kyckling à la Medelhavet serveras med pasta
Orientalisk gryta med röda bönor
Tisdag Taco med tillbehör Vegetarisk taco
Onsdag Grönsakswok nudlar Krämig bön- och linssås matvete
Torsdag Ugnstekst lax med potatismos
Bulgurpanna med rotfrukter och yoghurtsås
Fredag Marockansk köttgryta med bulgur / couscous Stekt ris

VECKA 3 16—20/1

Måndag Skink- & ostsås med pasta Svampsås
Tisdag Blodpudding serveras med rårörda lingon
Omelett med tillbehör Potatisbullar
Onsdag Potatis- och purjolökssoppa mjukt bröd pålägg Linssoppa
Torsdag Kokt fisk med äggsås / hollandaise kokt potatis
Ugnrostade rotsaker
Fredag Kycklinggryta Tandoori med ris Indisk Dhal

VECKA 4 23—27/1

Måndag Ugnstekst Falukorv med pasta Svamp- och rotsakspytt
Tisdag Köttfärsgratäng med Västerbottensost
Morotsbiff, kall sås och couscous
Onsdag Stekt fläskkarré potatisgratäng Lins- och rotfruktsgulasch
Torsdag Currygryta med Oumph serveras med bulgur / ris
Honungsrostad palsternacka med hummus / fetaostkräm
Fredag Pastasås med rökt lax och spenat pasta Ratatouille

VECKA 5 30/1—3/2

Måndag Kött- och grönsakssoppa serveras med mjukt bröd
och pålägg Blomkålssoppa
Tisdag Stekt kycklinglår, sås och ugnstekst potatis
Cajungryta med svarta bönor och majs
Onsdag Tomat- och örtsås pasta Pastasås m spenat- och fetaost
Torsdag Ugnstekst fisk, kall sås och kokt potatis Morotspannkaka
Fredag Biff Stroganoff med ris Salsagratinerad rotselleri

VECKA 6 6—10/2

Måndag Lovdag
Tisdag Blodpudding Potatisbullar Omelett med grönsaker
Onsdag Kycklinggryta serveras med ris Burgundisk linsgryta
Torsdag Fiskgryta med grädd och dill kokt potatis Polentapaj
serveras med vitlöksyoghurt
Fredag Lasagne med rotfrukter Kryddig couscous

VECKA 7 13—17/2

Måndag Kryddig gryta med högre och linser serveras
med couscous Vitlöksdoftande paella
Tisdag Fiskbullar med sås och kokt potatis
Ärtbiffar och kall sås med örter
Onsdag Köttfärs med saltorkade tomat och färskost serveras
med sås och kokt potatis / pasta Krämig broccolisås
Torsdag Tomatsoppa med pasta serveras på mjukt bröd och
pålägg Moussaka med bönor
Fredag Kockens val

VECKA 8 20—24/2

Måndag Ugnstekst Falukorv makaroner Vegetarisk Stroganoff
Tisdag Köttfärs i ugn med basilikatäcke sås potatis
Grönsaksbiffar kall sås
Onsdag Röd curry med fläskkött, rotfrukter och äpple bulgur
Kikärtsbiffar och tzatziki
Torsdag Pannkaka Vegetarisk ärtsoppa
Fredag Pestobakad lax och potatismos
Orientalisk gryta med röda bönor matvete

VECKA 9 27/2—3/3 SPORTLOV

VECKA 10 6—10/3

Måndag Indisk Dahl serveras med raita och ris
Ugnrostade rotfrukter med fetaost
Tisdag Thaisoppa m kyckling mjukt bröd pålägg Broccolisoppa
Onsdag Biff Bourgon kokt potatis Kryddig couscous m saffran
Torsdag Kokt fisk med dragonsås potatis Vegetarisk kålpudding
Fredag Köttfärssås och pasta Krämig bön- och linssås

VECKA 11 13—17/3

Måndag Blodpudding rårörda lingon Gotländsk potatiskaka Rösti
Tisdag Sussies delikatess ris Linser med smak av jalapenjo
Onsdag Italiensk oliv- och tomatås serveras med pasta
Ugnrostade grönsaker med fetaost
Torsdag Ugnstekst lax, kall sås och potatis
Indisk gryta med bönor och bulgur
Fredag Skinkstek med potatisgratäng / ugnstekst potatis
och sås Broccolibiffar

VECKA 12 20—24/3**Temavecka Earth Hour, klimatsmarta veckan**

Måndag Kycklinggryta med rotfrukter, potatis / bulgur / matvete
Potatis- och blomkålsomelett

Tisdag Krämig tomatosoppa med pasta serveras med mjukt bröd och pålägg Linsosoppa

Onsdag Örtgratinerad MSC-torsk serveras med potatismos
Kikärtsbiffar / falafel serveras med tzatziki

Torsdag Köttfärssås på hönsfärs serveras med pasta
Vegetarisk pastasås

Fredag Vegetarisk buffé

VECKA 13 27—31/3

Måndag Köttfärssås och spaghetti Pastasås med rotfrukter

Tisdag Kyckling à la Medelhavet med bulgur / matvete
Morotsbiffar serveras med örtagårdssås

Onsdag Vegetarisk moussaka
Ugnstekta grönsaker Thai style och ris

Torsdag Parmesangratinerad fisk, kall sås med potatis
Kryddig couscous med saffran

Fredag Kalops serveras med kokt potatis
Indisk gryta med bönor serveras med bulgur

VECKA 14 3—7/4

Måndag Blodpudding serveras med rårörda lingon
Gotländsk potatiskaka Raggmunk med lingonsylt

Tisdag Pulled chicken med cole slaw och ugnstekta potatis
Pulled Oumph

Onsdag Vegetarisk minestrone-soppa mjukt bröd pålägg Majssoppa

Torsdag Påskbuffé

Fredag Citronbakad lax potatismos Biffar kidneybönor chili

VECKA 15 10—14/4 PÅSKLOV**VECKA 16 17—21/4**

Måndag Annandag Påsk

Tisdag Tomat- och örtsås pasta Pastasås spenat och fetaost

Onsdag Kycklinggryta med curry ris Krämig bön- och linsås

Torsdag Ugnstekta fisk gräddsky potatis Kikärtsbiffar yoghurtssås

Fredag Kött- och grönsaks-soppa och mjukt bröd med pålägg Grön ärtsoppa

VECKA 17 24—28/4

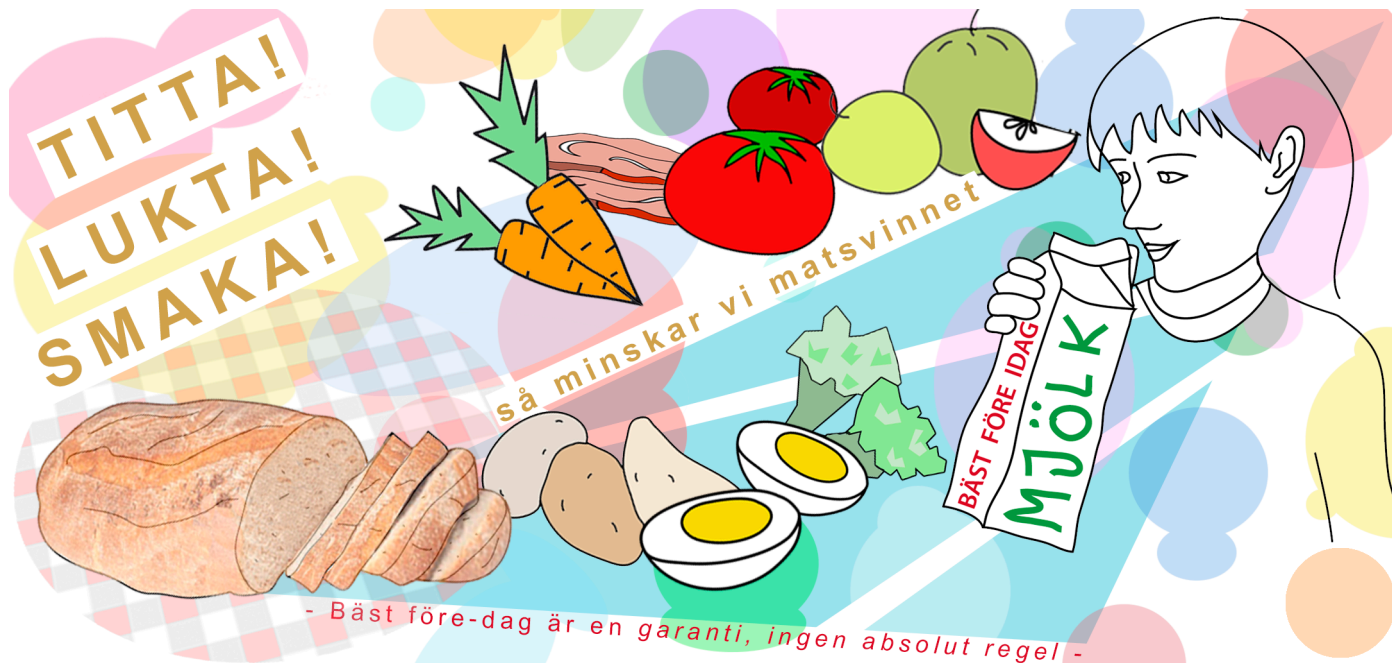
Måndag Ostgratinerad Falukorv pasta Rörpasta mozzarella

Tisdag Mustig nötskavsgryta serveras med potatismos
Ugnspannkaka med rotfrukter och fetaost

Onsdag Kockens val

Torsdag Currygryta med Oumph ris Bulgurpanna med rotfrukter

Fredag Fiskgryta serveras med kokt potatis Potatislåda

**VECKA 18 1—5/5**

Måndag Pastagrätäng med tomat och grädde Spenat à la India

Tisdag Gulaschsoppa serveras med mjukt bröd och pålägg
Potatissoppa med spenat- och smulad fetaost

Onsdag Kyckling- och grönsakspytt inlagda rödbetor Grönsakspytt

Torsdag Kokt fisk dragonsås potatis Rotfruktsgrätäng

Fredag Skinkstek, sås och kokt potatis Kikärtsbiffar kall sås

VECKA 19 8—12/5

Måndag Köttfärssås och pasta Svampsås och pasta

Tisdag Blodpudding serveras med rårörda lingon
Omelett med tillbehör Raggmunk

Onsdag Pulled pork med coleslaw, ris och pitabröd
Ugnspannkaka med rotfrukter och fetaost

Torsdag Fiskgrätäng Bombay style med sej kokt potatis Quinoapilaff

Fredag Grönsakswok nudlar Krämig bön- och linsås matvete

VECKA 20 15—19/5

Måndag Skink- och ostsås pasta Pastasås med rotfrukter

Tisdag Krämig kyckling med oregano och citron ris
Cajungryta med svarta bönor och majs

Onsdag Potatis- och purjolökssoppa serveras med mjukt bröd
och pålägg Spenatsoppa med äggghalva

Torsdag Gratinerad lax kokt potatis Ugnstekta rotsaker fetaost

Fredag Lasagne Vegetarisk lasagne

VECKA 21 22—26/5

Måndag Stekt korv med potatismos Svamp- och rotsakspytt

Tisdag Fiskbullar i dillsås kokt potatis Wok med nudlar och tofu

Onsdag Taco med tillbehör Vegetarisk taco

Torsdag Kristihimmelfärdsdag

Fredag Lovdag

VECKA 22 29/5—2/6

Måndag Pastasås med rökt lax och spenat Krämig broccolisås

Tisdag Stekt kycklinglårfile med sås och ugnstekta potatis
Fyllt zucchini

Onsdag Krämig tomatosoppa m pasta mjukt bröd Champinjonsoppa

Torsdag Köttfärsgretäng med Västerbottensost
Grönsaksbiff, kall sås och couscous

Fredag Fläskköttgryta m tomat och rosmarin bulgur / ris Stekt ris

VECKA 23 5—9/6

Måndag Lovdag

Tisdag Sveriges Nationaldag

Onsdag Indisk Dahl serveras med raita och ris
Grönsakspytt med röda bönor

Torsdag Rostbiff och potatissallad Pärlcouscous med grönsaker

Fredag Skolavslutning

Trevlig sommar önskar måltidspersonalen och Kostservice!