



Meny Hösten 2011, Kista/Akalla

VECKA 34 22-26/8

MÅNDAG

Köttbullar serveras med gräddsås, kokt potatis(EKO) och lingonsylt
Falafel med tomatsås och kokt potatis

TISDAG

Kycklingryta med wokgrönsaker serveras med ris
Quornwok med grönsaker serveras med ris

ONSDAG

Ugsngratinerad sej(MSC) med rostad lök serveras med kokt potatis(EKO)

Smörbönsgröta med kokt potatis

TORSDAG

Lasagne

Vegetarisk lasagne

FREDAG

Kycklinggrillkorv/Varmkorv med potatismos och BBQmajs
Winjekorv med potatismos och BBQmajs

VECKA 35 29/8-2/9

MÅNDAG

Stekt strömming/sejpanett med lime- & citronsaas och kokt potatis(EKO)

Morotsbiffar serveras med äppel-yoghurt

TISDAG

Kyckling i curry serveras med ris
Quornryta med curry och grönsaker samt ris

ONSDAG

Köttfärsruta/pannbiff, löksky, inlagd gurka och kokt potatis(EKO)
Kikärtsbiff med kumminyoghurt och potatis

TORSDAG

Potatis- & purjolökssoppa serveras med mjuktbröd och köttplätt
Potatis- & purjolökssoppa serveras med mjuktbröd och ost

FREDAG

Nötskav- & ratatouillesås serveras med penne pasta
Broccoli- & ädelostsaas med pennepasta

VECKA 36 5-9/9

MÅNDAG

Fisk Bordelaise serveras med potatismos

Rosmarindoftande quornryta med potatismos

TISDAG

Korv Stroganoff serveras med ris
Vegetarisk Stroganoff serveras med ris

ONSDAG

Kebabpytt serveras med vitlökssås
Vegetarisk texmexpytt serveras med vitlökssås

TORSDAG

Köttfärsås serveras med spaghetti

Linssaas serveras med spaghetti

FREDAG

Kycklingfilé med dragonsås och rostade rotfrukter
Quornfilé med dragonsås och rostade rotfrukter

VECKA 37 12-16/9

MÅNDAG

Panerad torsk med remouladsås och kokt potatis(EKO)

Veggieruta med remouladesås och kokt potatis

TISDAG

Stekt falukorv serveras med pasta

Husets vegetariska pasta

ONSDAG

Oxjärpar serveras med gräddsås och kokt potatis(EKO)

Blomkålsgratäng med färska tomater och kokt potatis

TORSDAG

Pannkaka serveras med jordgubbssylt

Champinjonsoppa

FREDAG

Kyckling Tandoori serveras med ris
Tandoorikryddad quornryta serveras med ris

VECKA 38 19-23/9

MÅNDAG

Potatisbullar/Blodpudding med fräs och lingonsylt

Potatisbullar och bönfräs, lingonsylt

TISDAG

Thai kyckling serveras med basmatiris

Thailändsk quornfärsgröta serveras med basmatiris

ONSDAG

Grillkorv/Varmkorv serveras med potatismos och grillgurka

Vegetarisk korv

TORSDAG

Färsbiff serveras med tomatsås och penne pasta

Falafel serveras med tomatsås och pasta

FREDAG

HÖSTDAGJÄMNING
Laxfilé serveras med dillmajonnäs, citron och kokt potatis(EKO)
Vegetarisk moussaka

Frukt och grönt ger massor av vitaminer som dessutom ger energi!

VECKA 39 26-30/9

MÅNDAG

Stekt falukorv serveras med stuvade makaroner

Vegetarisk korv serveras med stuvade makaroner

TISDAG

Biff Stroganoff serveras med ris

Thai quornfärsgröta serveras med kokosmjölk och ris

ONSDAG

Fiskpanett med dansk remouladesås och kokt potatis(EKO)

Potatis- & bönkaka serveras med morotstzatziki

TORSDAG

Tomatsoppa med pasta, mjukt bröd och köttplätt

Tomatsoppa med pasta, mjukt bröd och ost

FREDAG

Hamburgare serveras med tillbehör
Greenburger serveras med tillbehör

VECKA 40 3-7/10

MÅNDAG

Kebabgryta serveras med ris

Tomatsås med fänkål samt quinoa serveras med ris

TISDAG

Husets fisk serveras med kokt potatis(EKO)

Broccoligratäng med fetaost och kokt potatis

ONSDAG

Kycklingnuggets serveras med sötsursås och ris

Vegetariska nuggets

TORSDAG

KÖKETS VAL

FREDAG

Köttbullar med kokt potatis(EKO), gräddsås och lingonsylt
Broccolimedaljong serveras med kokt potatis och gurkraita

VECKA 41 10-14/10

MÅNDAG

Panerad sej serveras med citron- & lime yoghurt samt kokt potatis(EKO)

Saffransgula bönor serveras med kokt potatis

TISDAG

Ananas- & currygratinerad falukorv serveras med pasta

Apelsinmarinerade quornstrimlor med tomat- & fänkålsås samt pasta

ONSDAG

Pytt i panna serveras med rödbetor och äggsallad

Vegetarisk pytt i panna

TORSDAG

Italiensk kycklingsoppa serveras med mörk ciabatta och färskost

Spenatsoppa serveras med mörk ciabatta och färskost

FREDAG

Tacokryddad köttfärs serveras med ris och nachos

Tacokryddad grönsaksröra serveras med ris och nachos

Släng inte bort mat om du vill värna om miljön!

VECKA 42 17-21/10

MÅNDAG

Korv Stroganoff serveras med ris
Vegetarisk chili- & böngryta serveras med ris

Vegetarisk chili- & böngryta serveras med ris

TISDAG

Lasagne serveras med tomatsallad
Vegetarisk Lasagne och tomatsallad

ONSDAG

Chicken a' la King (paprika, champinjoner) serveras med ris

Indisk gryta med elefantbönor serveras med ris

TORSDAG

Potatisbullar/Blodpudding serveras med fräs och lingonsylt

Potatisbullar serveras med keso och lingonsylt

FREDAG

Sprödbakad alaskafilé med kall dillsås och potatis(EKO)

Böngryta med lime, grön curry och kokos



Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar hur du kan lägga upp maten på tallriken om du vill äta bra och sunt! Gör det till en vana att äta en lunch varje dag så får du energi för både skolarbetet och fritiden.

Fisk med gott samvete

Vi serverar endast fisk som rekommenderas av Svenska Världsnaturfonden. Inga fiskar från hotade bestånd eller som fiskas med miljöstörande metoder hamnar på våra tallrikar.

Mjölk

Visste du att mjölk är bra inte bara för skelettet, utan även viktigt för att få i sig livsviktiga näringsämnen som ger ork och kraft.



Meny Hösten 2011, Kista/Akalla

VECKA 43 24-28/10

MÅNDAG

Korv med chilitäcke serveras med potatismos

Vegetarisk korv med chilitäcke serveras med potatismos

TISDAG

Krämig kycklingsås serveras med spaghetti

Spaghetti med pesto av gröna ärtor, parmesan och olivolja samt tomatås

ONSDAG

Ugnsbakad sej(MSC) i röd curry serveras med ris

Blomkålsgratäng toppad med färska tomater, kokt potatis

TORSDAG

HALLOWEEN

Gulaschsoppa serveras med mjukt bröd och ost

Pumpasoppa med tapenade serveras med mjukt bröd och ost

FREDAG

Hamburgare serveras med klyftpotatis och tillbehör

Quornburgare serveras med klyftpotatis och tillbehör

VECKA 44 31/10-4/11

LOV

VECKA 45 7-11/11

KÖKETS VAL

VECKA 46 14-18/11

MÅNDAG

Sejfriletter/Stekt strömming med potatismos och örtcrème

Garam masala rostade grönsaker samt couscous och kumminyoghurt

TISDAG

Grekisk ugnsfärslåda serveras med vitlökssås och pasta

Kikärtsbiffar med vitlöksås samt och pasta

ONSDAG

Ugnstekta korv/Frukostkorv serveras med champinjonsås och klyftpotatis

Vegetarisk korv serveras med champinjonsås och klyftpotatis

TORSDAG

Kyckling i currysås serveras med ris

Tomat- & linsgratinerad selleri serveras med ris

FREDAG

Ärtsoppa med fläsk
Pannkaka med sylt

VECKA 47 21-25/11

MÅNDAG

Pannbiff/Leverbiff serveras med gräddsås, lingon och kokt potatis(EKO)

Rödbetsbiff med fetastcreme samt kokt potatis

TISDAG

Chili con carne serveras med ris

Chili sin carne serveras med ris

ONSDAG

Hokifilé i dragonsås serveras med kokt potatis(EKO)

Broccoligratäng med parmesan och kokt potatis

TORSDAG

Korvgryta med yoghurt, paprika och selleri serveras med pasta penne

Vegetarisk stroganoff serveras med pasta penne

FREDAG

Kycklingfilé serveras med dragonsås och klyftpotatis

Vegetarisk schnitzel serveras med dragonsås och klyftpotatis

VECKA 48 28/11-2/12

MÅNDAG

Kycklingwok med sötsursås serveras med nudlar

Grönsakwok med sötsursås serveras med nudlar

TISDAG

Gratinerad falukorv med rödlök serveras med potatismos

Zucchini- & paprikalåda med kall örtsås serveras med potatismos

ONSDAG

Köttfärssås serveras med spaghetti

Linsås serveras med spaghetti

TORSDAG

Fisksoppa med aioli, serveras med danskt rågbröd och ost

Redd grönsaksoppa serveras med danskt rågbröd och ost

FREDAG

Ungersk köttgryta serveras med ris

Sydfransk gryta med bönor och ratatouillegrönsaker serveras med ris

VECKA 49 5-9/12

MÅNDAG

Köttbullar serveras med stuvade makaroner

Falaffel serveras med stuvade makaroner

TISDAG

Gratinerad sejfilé(MSC) med rostad lök serveras med kokt potatis(EKO)

Kålpudding med quornfärs, sås och kokt potatis, lingonsylt

ONSDAG

Tacokryddad köttfärs med nachos och tillbehör

Tacokryddad quornfärs med nachos och tillbehör

TORSDAG

Pytt i panna serveras med rödbetor

Vegetarisk pytt

FREDAG

NOBELDAGEN
Kycklingfilé serveras med gräddsås, klyftpotatis och broccoli/Chokladpudding

Quornfilé serveras med salsa, klyftpotatis och broccoli/Chokladpudding

VECKA 50 12-16/12

MÅNDAG

Kökets korvrett

Stekta Medelhavsgrönsaker med fetast

TISDAG

Risgrynsgröt serveras med skink/kalkonsmörgås

Risgrynsgröt serveras med smörgås och linspastej

ONSDAG

Sejpanett serveras med dansk remouladsås (curry) och kokt potatis(EKO)

Krämig rotfruktsgratäng serveras med kokt potatis

TORSDAG

Julbuffé

FREDAG

Kyckling nuggets serveras med sötsursås och ris

Green nuggets serveras med sötsursås och ris

VECKA 51 19-23/12

ÖPPEN VECKA

VECKA 52 26-30/12

ÖPPEN VECKA

Ät fisk med gott samvete.



Vegetariska tallriksmodellen

Visar hur man ska lägga upp maten på tallriken om man väljer det vegetariska alternativet. Ta gärna lite mer av baljväxterna för att få i dig de proteiner du behöver!

Ät frukt och grönt efter säsong

Att äta frukt och grönt efter säsong är både bra för miljön och bidrar till mindre koldioxidutsläpp, därför serverar vi exempelvis mindre isbergsallad och tomat under vintern.

Mjölk

Visste du att mjölk är bra inte bara för skelettet, utan även viktigt för att få i sig livsviktiga näringsämnen som ger ork och kraft.