



# MenyVåren 2012 Älvkarleby

Dagens rätt | Vegetariskt (lacto-ovo) | Minus fläsk | Ny rätt

## VECKA 2 9/1-13/1

MÅNDAG

**STUDIEDAG**

TISDAG

Köttbullar, gräddsås, potatis

Fisk Bordelaise, potatis

Falafel, vegetarisk gräddsås, potatis

ONSDAG

Köttfärsås, spagetti

Pastagrätäng med skinka

Quornfärsbiff, spagetti

TORSDAG

Sprödbakad fisk, hummersås, potatis

Kycklingschnitzel, currysås, ris

Grönsaksbiff, currysås, potatismos

FREDAG

Kycklinginnerfilé, egen bearnaisesås, ris

Kebabröra, pitabröd, ris

Quornfilé, egen bearnaisesås, ris

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

## VECKA 3 16/1-20/1

MÅNDAG

Milaneisesoppa med nötfärs, bröd, ost

Sprödbakad fisk, tartarsås, potatis

Tomatsoppa med pasta och linser, bröd, ost

TISDAG

Potatisbullar, bacon, lingonsylt

Blodpudding, bacon, lingonsylt

Potatisbullar, keso, lingonsylt

**Potatisbullar, keso, lingonsylt**

ONSDAG

Fisk med grönsakstäck, potatis

Kalops, potatis

Stekta medelhavsgroönsaker, gräddfil och chilisås

TORSDAG

Chorizito, potatismos

Köttfärsgröta med crème fraiche, ris

Vegetarisk biff, potatismos

**Kycklingkorv, potatismos**

FREDAG

Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar

FREDAG

Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar



Sprödbakad fisk, hummersås, ris, Quornwok med kokosmjölk, nudlar

## VECKA 4 23/1-27/1

MÅNDAG

Potatis- och skinkfrestelse

Pannbiff, brunås, ättiksgurka, potatis

Morotsbiff, vegetarisk gräddsås, potatis

**Potatis- och kycklingfrestelse**

TISDAG

Pytt i panna, rödbetor

Kycklinggröta med röd curry och kokosmjölk, ris

Vegetarisk pytt med bönor, rödbetor

ONSDAG

Sprödbakad fisk, remouladsås, potatis

Kålpudding, gräddsås, potatis

Blomkålsgrätäng med ost och tomat, potatis

TORSDAG

Skink- och ostsås, pasta

Parmesansås med kyckling och spenat, pasta

Linssås, pasta

**Solgul kycklingsås, pasta**

FREDAG

Sloppy Joes, hamburgerebröd, klyftpotatis

Krämig crabfish, ris

Sloppy Joes, hamburgerebröd, klyftpotatis

## VECKA 5 30/1-3/2

Måndag

Köttfärsås, spagetti,

Solgul kycklingsås, spagetti

Quornfärsås, spagetti

TISDAG

Sprödbakad fisk, sauce verte, potatis

Gulaschgröta, potatis

Brocolimedejong, sauce verte, potatis

ONSDAG

Skinkpizza

Indisk tomatkyckling, ris

Vegetarisk pizza

**Köttfärspizza**

TORSDAG

Korv Stroganoff, ris

Kebabjärpe, tzatziki, ris

Vegetarisk Stroganoff, ris

**Nötkorv Stroganoff, ris**

FREDAG

Kycklingfajitas, tortillabröd, ris

Ananasgratinerad kassler, ris

Quornfajitas, tortillabröd, ris

## VECKA 6 6/2-10/2

MÅNDAG

Kebabgryta, vitlöksdressing, ris

Risotto med skinka

Mexikansk böngryta, ris

TISDAG

Frukostkorv, gurkmajonnäs, potatismos

Dillkött, potatis

Sojakorv, gurkmajonnäs, potatismos

**Kycklingkorv, gurkmajonnäs, potatismos**

ONSDAG

Fisk Bordelaise, potatis

Kycklinginnerfilé, pepparsås, potatis

Grönsaksbiff, varm citrusås, potatis

TORSDAG

Thailändsk kycklinggryta, ris

Sprödbakad fisk, kall dillsås, potatis

Couscouspytt, kall örtsås

FREDAG

Köttbullar, stuvade makaroner

Stekt falukorv, stuvade makaroner

Kikärtsbullar, stuvade makaroner

## VECKA 7 13/2-17/2

MÅNDAG

Potatisbullar, bacon lingonsylt

Blodpudding, bacon, lingonsylt

Potatisbullar, keso, lingonsylt

**Potatisbullar, keso, lingonsylt**

TISDAG

Brocolisoppa, pannkaka, sylt

Ärtsoppa, pannkaka, sylt

Brocolisoppa, pannkaka, sylt

ONSDAG

Chicken kebab, vitlöksås, ris

Köttfärsgröta med crème fraiche, ris

Grönsaksbiff, vitlöksås, ris

TORSDAG

Pastagrätäng med tacofärs

Krämig crabfishsås, pasta

Vegetarisk pastagrätäng

FREDAG

Varmkorv, potatismos

Kycklinginnerfilé, ädelostsås, potatismos

mos

Sojakorv, potatismos

**Kycklingkorv, potatismos**

## VECKA 8 20/2-24/2

MÅNDAG

Kebabpytt, kall örtsås

Kyckling Tandori, ris

Couscouspytt, kall örtsås

TISDAG

Köttfärsås, spagetti

Skink- och ostsås, spagetti

Quornfärsås, spagetti

ONSDAG

Sprödbakad fisk, Rhode Islandsås, potatis

Korv Stroganoff, ris

Brocolimedejong, varm örtsås, potatis

TORSDAG

Kyckling Tikka Masala, ris

Fiskgrätäng med nachotäck, ris

Quorn Tikka Masala, ris

FREDAG

**VASALOPPET**

Hamburgare, bröd, dressing, klyftpotatis,

blåbärssoppa

Frukostkorv, senapssås, klyftpotatis,

blåbärssoppa

Grönsaksbiff, bröd, dressing, klyftpotatis,

blåbärssoppa

## VECKA 9 SPORTLOV

## VECKA 10 5/3-9/3

MÅNDAG

Färsbiff, paprikasås, potatis

Indisk kycklinggryta, ris

Vegetarisk moussaka

TISDAG

Biff Stroganoff, ris

Mexikansk kycklingpanna, salsa, ris

Rosmarindoftande tofugryta med oliver, ris

**Släng inte bort mat om du vill värna om miljön!**

ONSDAG

Fisk med grönsakstäck, potatis

Pannbiff, brunås, potatis

Wok med grönsaker och fetaost, nudlar

TORSDAG

Skink- och ostsås, pasta

Bacon- och tomatås, pasta

Broccoli- och ädelostsås, pasta

**Solgul kycklingsås, pasta**



by **sodexo**\*

FREDAG

Chicken nuggets, Rhode Islandsås, ris

Sprödbakad fisk, Rhode Islandsås, potatis

Grönsaksnuggets, Rhode Islandsås, ris

## VECKA 11 12/3-16/3

MÅNDAG

Kyckling i curry, ris

Lapskojs, rödbetor

Quornfilé, currysås, ris

TISDAG

Korv Stroganoff, ris

Sprödbakad fisk, tartarsås, potatis

Quornstroganoff, ris

**Nötkorv Stroganoff, ris**

ONSDAG

Fisk med tomat- och mozzarella, potatis

Kycklinginnerfilé, dragonsås, potatis

Potatisgrätäng med ost- och spenat

TORSDAG

Lasagnette med köttfärsås

Potatisbullar, keso, lingonsylt

Lasagnette med vegetariskås

FREDAG

Kebab, bröd, dressing, klyftpotatis

Bratwurst, vitlöksdressing, klyftpotatis

Quornburgare, dressing, klyftpotatis

## VECKA 12 19/3-23/3

MÅNDAG

Färsbiff, brunås, potatis

Laxpudding

Vegetarisk kålpudding, lingonsås, potatis

TISDAG

Sprödbakad fisk, kall chili & limesås, potatis

Kålpudding, brunås, potatis

Morotsbiff, kall chili & limesås, potatis

ONSDAG

**STUDIEDAG**

TORSDAG

Kycklinggrätäng

Ädelostsås, pasta

Vegetarisk pastagrätäng

FREDAG

Fläskkarré, gräddsås, gelé, potatis

Kycklingschnitzel, kall currysås, potatis

Quornfilé, vegetarisk gräddsås, gelé, potatis

**Kalkonstek, gräddsås, gelé, potatis**

VÅR SAMARBETSPARTNER



www.energizonen.com



## 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.

Nu kan du se meny i din telefon (Android)!

Läs mer på

[www.energizonen.com](http://www.energizonen.com).

I Appen "Skolmaten"

hittar du veckans meny.



## Mjölk-naturlig näring

Mjölk är en av våra mest näringstätta livsmedel. Mjölk innehåller bla kalcium som bygger vårt skelett och 18 av de 22 viktiga näringsämnen

som vi behöver varje dag för att må bra och växa som vi ska. Det ska vi fira med mjölkensdag den 1/6!

Med reservation för eventuella ändringar.

Varje dag serverar vi även en säsonganpassad salladsbuffé samt bröd och dryck.

**Välkommen in till skolrestaurangen!**





# Meny Våren 2012 Älvkarleby

Dagens rätt | Vegetariskt (lacto-ovo) | Minus fläsk | Ny rätt

## VECKA 13 26/3-30/3

**MÅNDAG**  
Potatis- och skinkfrestelse  
Burgundisk köttgräta, ris  
Potatis- och linsfrestelse, ris  
**Potatis- och kycklingfrestelse, ris**

**TISDAG**  
Köttbullar, gräddsås, potatis  
Fiskgratäng med paprikatäcke, potatis  
Falafel, vegetarisk gräddsås, potatis

**ONSDAG**  
Kycklinginnerfilé, egen bearnaisesås, ris  
Kebabbröda, pitabröd, potatis  
Quornfilé, egen bearnaisesås, ris

**TORSDAG**  
Fläskschnitzel, skysås, potatis  
Stekt sillflundra, skirat smör, potatismos

**FREDAG**  
Grönsaksbiff, kall dillsås, potatismos  
**Kycklingschnitzel, skysås, potatis**

Ät fisk med gott samvete.

**FREDAG**  
Köttfärsås, spaghetti  
Solgul kycklingsås, spaghetti  
Quornfärsbiff, spaghetti

## VECKA 14 2/4-6/4

**MÅNDAG**  
Morotssoppa, pannkaka, sylt  
Sprödbakad fisk, tartarsås, potatis  
Morotssoppa, pannkaka, sylt

**TISDAG**  
Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar  
Potatisbullar, keso, lingsonylt  
Quornwok med kokosmjölk, nudlar

**ONSDAG**  
Fisk med grönsakstäck, potatis  
Kalops, potatis  
Stekta medelhavsgrönsaker, gräddfil och chilisås

**TORSDAG**  
Korv Stroganoff, ris  
Köttfärsgräta med crème fraiche, ris  
Quornstroganoff, ris  
**Nötkorv Stroganoff, ris**



A Sodexo Initiative

## FREDAG LÅNGFREDAGEN

## VECKA 15 PÅSKLOV

## VECKA 16 16/4-20/4

**MÅNDAG**  
Pannbiff, brunnsås, ättiksgurka, potatis  
Korv Stroganoff, ris  
Morotsbiff, vegetarisk gräddsås, potatis

**TISDAG**  
Pytt i panna, rödbetor  
Kycklinggräta med röd curry och kokosmjölk, ris  
Vegetarisk pytt med bönor, rödbetor

**ONSDAG**  
Sprödbakad fisk, remouladsås, potatis  
Kålpudding, gräddsås, potatis  
Blomkålsgratäng med ost och tomat, potatis

**TORSDAG**  
Skink- och ostsås, pasta  
Parmesansås med kyckling och spenat, pasta  
Linssås, pasta  
**Solgul kycklingsås, pasta**

**FREDAG**  
Sloppy Joes, bröd, klyftpotatis  
Krämig crabfish, ris  
Sloppy Joes med quornfärs, bröd, klyftpotatis

## VECKA 17 23/4-27/4

**MÅNDAG**  
Köttfärsås, spaghetti  
Solgul kycklingsås, spaghetti  
Quornfärsås, spaghetti

**TISDAG**  
Sprödbakad fisk, sauce verte, potatis  
Gulaschgräta, potatis  
Broccolimedaljong, sauce verte, potatis

**ONSDAG**  
Skinkpizza  
Indisk tomatkyckling, ris  
Vegetarisk pizza  
**Köttfärspizza**

**TORSDAG**  
Korv Stroganoff, ris  
Kebabjärpe, tzatziki, ris  
Vegetarisk Stroganoff, ris  
**Nötkorv Stroganoff, ris**

**FREDAG**  
Kycklingfajitas, tortillabröd, ris  
Ananasgratinerad kassler, ris  
Quornfajitas, tortillabröd, ris

## VECKA 18 30/4-4/5

**MÅNDAG**  
Potatisbullar, bacon lingsonylt  
Blodpudding, bacon, lingsonylt  
Potatisbullar, keso, lingsonylt  
**Potatisbullar, keso, lingsonylt**

**TISDAG**  
**1:A MAJ**

**ONSDAG**  
Chicken kebab, vittlöksås, ris  
Köttfärsgräta med crème fraiche, ris  
Grönsaksbiff, vittlöksås, ris

**TORSDAG**  
Vegetarisk pytt med bönor, rödbetor  
Tacobuffé  
Krämig crabfishsås, pasta  
Vegetarisk tacobuffé

**FREDAG**  
Varmkorv, potatismos  
Kycklinginnerfilé, ädelsotsås, potatismos  
Sojakorv, potatismos  
**Kycklingkorv, potatismos**

## VECKA 19 7/5-11/5

**MÅNDAG**  
Kebabpytt, kall örtsås  
Kyckling Tandoori, ris  
Couscouspytt, kall örtsås

**TISDAG**  
Köttfärsås, spaghetti  
Skink- och ostsås, spaghetti  
Quornfärsås, spaghetti

**ONSDAG**  
Sprödbakad fisk, Rhode Islandsås, potatis  
Korv Stroganoff, ris  
Sproccolimedaljong, Hollandaisesås, potatis

**TORSDAG**  
Kyckling Tikka Masala, ris  
Fiskgratäng med nachotäcke, ris  
Quorn Tikka Masala, ris

**FREDAG**  
Hamburgare, bröd, dressing, klyftpotatis  
Frukostkorv, senapssås, klyftpotatis  
Grönsaksbiff, bröd, dressing, klyftpotatis

## VECKA 20 14/5-18/5

**MÅNDAG**  
Färsbiff, paprikasås, potatis  
Indisk kycklinggräta, ris  
Vegetarisk moussaka

**TISDAG**  
Biff Stroganoff, ris  
Mexikansk kycklingpanna, salsa, ris  
Rosmarindoftande tofugryta med oliver, ris

**ONSDAG**  
Fisk med grönsakstäck, potatis  
Pannbiff, brunnsås, potatis  
**Wok med grönsaker och fetaost, nudlar**

**TORSDAG**  
**KRISTI HIMMELSFÄRDS DAG**

**FREDAG**  
**LOVDAG**

## VECKA 21 21/5-25/5

**MÅNDAG**  
**INFÖR OS - MÅNGFALD PÅ TALLRIKEN**  
Kycklinginnerfilé, tzatziki, ris  
Färsbiff, tzatziki, ris  
Wok med grönsaker och fetaost

**TISDAG**  
**INFÖR OS**  
Fish and chips  
Stekt korv, vita bönor i tomatssås, klyftpotatis  
Grönsaksbiff, vittlöksdressing, klyftpotatis

**ONSDAG**  
**INFÖR OS - MÅNGFALD PÅ TALLRIKEN**  
Stifado, ris  
Grekisk kycklingpanna med oliver, tzatziki, ris  
Vegetarisk moussaka

**TORSDAG**  
**STUDI EDAG**  
Kebab, bröd, dressing, klyftpotatis  
Bratwurst, vittlöksdressing, klyftpotatis  
Quornburgare, bröd, dressing, klyftpotatis

**FREDAG**  
**VECKA 22 28/5-1/6**  
Färsbiff, brunnsås, potatis  
Laxpudding  
Vegetarisk kålpudding, lingsonsås, potatis



by sodexo\*

**TISDAG**  
Sprödbakad fisk, kall chili & timesås, potatis  
Kålpudding, brunnsås, potatis  
Morotsbiff, kall chili & limesås, potatis

**ONSDAG**  
Kebabgryta, kall vittlöksås, ris  
Leverbiff, gräddsås, ris  
Grönsaksjambalaya med matkorn

**TORSDAG**  
**STUDI EDAG**

**FREDAG**  
Chicken nuggets, Rhode Islandsås, ris  
Korv Stroganoff, ris  
Grönsaksnuggets, Rhode Islandsås, ris

## VECKA 23 4/6-8/6

**MÅNDAG**  
Färsbiff, brunnsås, potatis  
Wokad kyckling med chili- och ingefära, ris  
Grönsaksjambalaya med matkorn

**TISDAG**  
Ugnstekt lax, örtsås, potatis  
Gulaschgräta, potatis  
Quornfilé, örtsås, potatis

**ONSDAG**  
**SVERIGES NATIONALDAG**

**TORSDAG**  
Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar  
Sprödbakad fisk, hummersås, ris  
Quornwok med kokosmjölk, nudlar

**FREDAG**  
Köttbullar, stuvade makaroner  
Bratwurst, stuvade makaroner  
Grönsaksbullar, stuvade makaroner

## VECKA 24 11/6-15/6

**MÅNDAG**  
Indisk kycklinggräta, ris  
Färsbiff, paprikasås, ris  
Smörbönsgryta, ris

**TISDAG**  
Köttfärsås, pasta  
Parmesansås med kyckling och bladspenat, pasta  
Zucchini- och rotfruktssås, pasta

**ONSDAG**  
Varm korv, potatismos  
Sojakorv, potatismos  
**Kycklingkorv, potatismos**

www.energizonen.com



## 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!

Nu kan du se meny i din telefon (Android)!

Läs mer på [www.energizonen.com](http://www.energizonen.com).  
I Appen "Skolmaten" hittar du veckans meny.



## Mjölk-naturlig näring

Mjölk är en av våra mest näringstätta livsmedel. Mjölk innehåller bla kalcium som bygger vårt skelett och 18 av de 22 viktiga näringsämnen som vi behöver varje dag för att må bra och växa som vi ska. Det ska vi fira med mjölkensdag den 1/6!

Med reservation för eventuella ändringar.

Varje dag serverar vi även en säsonganpassad salladsbuffé samt bröd och dryck.

Välkommen in till skolrestaurangen!



VÅR SAMARBETSPARTNER

