



Meny Våren 2012 Gävle Gymnasie

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
Pastagrätning med skinka

Quornfärsbiff, spagetti

TORSDAG

Laxpanett, hummersås, potatis
Kycklingschnitzel, currysås, ris

Grönsaksbiff, currysås, potatismos

FREDAG

Kycklinginnerfilé, egen bearnaisesås, ris
Kebabrolla, pitabröd, ris

Quornfilé, egen bearnaisesås, ris

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

VECKA 3 16/1-20/1

MÅNDAG

Milaneisoppa med nötfärs, bröd, ost
Sprödbakad fisk, tartarsås, potatis

Tomatsoppa med pasta & linser, bröd, ost

TISDAG

Potatisbullar, bacon, lingonsylt
Blodpudding, bacon, lingonsylt

Potatisbullar, keso, lingonsylt

Potatisbullar, keso, lingonsylt

ONSDAG

Fisk med grönsakställe på MSC märkt fisk, potatis

Indisk kycklingryta, ris

Stekta medelhavsgrönsaker, gräddfil och chilisås

TORSDAG

Chortizo, potatismos

Köttfärsgröta med cremé fraiche, ris

Vegetarisk biff, potatismos

Kycklingkorv, potatismos

FREDAG

Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar

STOP HUNGER



A Sodexo Initiative

Sprödbakad fisk, tartarsås, potatis
Quornwok med kokosmjölk, nudlar

VECKA 4 23/1-27/1

MÅNDAG

Potatis- och skinkfrestelse

Ugnsfärs med ost & skinka, brunsås, ättiksgurka, potatis

Morotsbiff, vegetarisk gräddsås, potatis

Potatis- och kycklingfrestelse

TISDAG

Pytt i panna, rödbetor

Kycklingryta med röd curry och kokosmjölk, ris

Vegetarisk pytt med bönor, rödbetor

ONSDAG

Sprödbakad sej, remouladsås, potatis
Kålpudding, gräddsås, potatis

Blomkålsgrätning med ost och tomat, potatis

TORSDAG

Skink- och ostsås, pasta

Parmesansås med kyckling och spenat, pasta

Linssås, pasta

Solgul kycklingsås, pasta

FREDAG

Sloppy Joes, hamburgerbröd, klyftpotatis
Krämig crabfish, ris

Sloppy Joes med quornfärs, hamburgerbröd, klyftpotatis

VECKA 5 30/1-3/2

MÅNDAG

Köttfärsås, spagetti

Laxsås, spagetti

Quornfärsås, spagetti

TISDAG

Sprödbakad fisk, sauce verte, potatis
Wokad biff med purjolök & vattenkastan, ris

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

Burgundisk köttgryta, ris

Quornfajitas, tortillabröd, ris

VECKA 6 6/2-10/2

MÅNDAG

Kebabgryta, vitlöksdressing, ris

Risotto med skinka

Mexikansk böngryta, ris

TISDAG

Frukostkorv, gurkmajonnäs, potatismos

Grekisk ugnsfärs, tzatziki, ris

Sojakorv, gurkmajonnäs, potatismos

Kycklingkorv, gurkmajonnäs, potatismos

ONSDAG

Fisk Bordelaise, potatis

Kycklinginnerfilé, pepparsås, potatis

Grönsaksbiff, varm citrussås, potatis

TORSDAG

Thailändsk kycklinggryta, ris

Sprödbakad fisk, kall dillsås, potatis

Couscous med grönsaker, 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

Broccolisoppa, pannkaka, sylt

Ärtsoppa, pannkaka, sylt

Broccolisoppa, pannkaka, sylt

ONSDAG

Chicken kebab, vitlöksås, ris

Köttfärsgröta med cremé fraiche, ris

Grönsaksbiff, vitlöksås, ris

TORSDAG

Pastagrätning med tacofärs

Krämig crabfishsås, pasta

Vegetarisk pastagrätning

FREDAG

Varmkorv, potatismos

Kycklinginnerfilé, ädelostsås, potatismos

Sojakorv, potatismos

Kycklingkorv, potatismos

VECKA 8 20/2-24/2

MÅNDAG

Kebabpytt, kall vitlöksås

Kyckling Tandoori, ris

Couscouspytt, kall örtsås

TISDAG

Köttfärsås, spagetti

Skink- och ostsås, spagetti

Quornfärsås, spagetti

Släng inte bort mat om du vill värna om miljön!

ONSDAG

Laxpanett, Rhode Islandsås, potatis

Korv Stroganoff, ris

Broccolimedaljong, varm örtsås, potatis

TORSDAG

Kyckling Tikka Masala, ris

Fiskgrätning med nachotäcke, ris

Quorn Tikka Masala, ris

FREDAG

VASALOPPET

Hamburgare, bröd, dressing, klyftpotatis, blåbärsoppa

Bakad potatis, skinkrolla, blåbärsoppa

Grönsaksbiff, bröd, dressing, klyftpotatis, blåbärsoppa

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

ONSDAG

Fisk med grönsakställe, potatis

Ugnsfärs, gräddsås, lingonsylt, potatis

Wok med grönsaker och fetast, nudlar



by **sodexo***

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 menyn i din telefon (Android)!

Läs mer på

www.energizonen.com.

I Appen "Skolmaten"

hittar du veckans meny.



Mjölk-naturlig näring

Mjölk är en av våra mest näringstäta 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!

LUNCHKUPONG

Passa på att utnyttja möjligheten att äta Skollunch med ditt barn.

Lämna kupongen till personalen i skolrestaurangen.

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

Välkommen in till skolrestaurangen!



VÅR SAMARBETSPARTNER





Meny Våren 2012 Gävle Gymnasie

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

Bakad potatis, skinkröra
Vegetarisk pastagrätäng

FREDAG
Fläskkarré, gräddsås, gelé, potatis
Kycklingschnitzel, kall currysås, potatis
Quornfilé, vegetarisk gräddsås, gelé, potatis
Kalkonstek, gräddsås, gelé, potatis

VECKA 13 26/3-30/3

MÅNDAG
Potatis- och skinkfrestelse
Burgundisk köttgryta
Potatis- och linsfrestelse
Potatis- och kycklingfrestelse

TISDAG
Köttbullar, gräddsås, potatis
Fiskgrätäng med paprikatäcke, potatis
Falafell, vegetarisk gräddsås, potatis

ONSDAG
Kycklinginnerfilé, egen bearnaisesås, ris
Quornfilé, egen bearnaisesås, ris

TORS DAG
Fläsksknitzel, skysås, potatis
Stekt sillflundra, skirat smör, potatismos
Grönsaksbiff, kall dillsås, potatismos
Kycklingschnitzel, skysås, potatis

FREDAG
Köttfärssås, 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 grönsaktäcke, potatis
Kalops, potatis
Stekta medelhavsgrönsaker, gräddfilé och chilisås

TORS DAG
Korv Stroganoff, ris
Köttfärsgröta med cremé fraiche, ris
Quornstroganoff, ris
Nötkorv Stroganoff, ris

FREDAG
LÅNGFREDAGEN

VECKA 15 9/4-13/4 PÅSKLOV

Ät fisk med gott
samvete.

VECKA 16 16/4-20/4

MÅNDAG
Ugnsfärs med ost & skinka, brunsås, ättiksgurka, potatis
Korv Stroganoff, ris
Morotsbiff, vegetarisk gräddsås, potatis
Ugnsfärs, brunsås, ättiksgurka, potatis

TISDAG
Pytt i panna, rödbetor
Kycklinggryta med röd curry och kokosmjölk, ris

Vegetarisk pytt med bönor, rödbetor

ONSDAG
Sprödbakad sej, remouladsås, potatis
Kålpudding, gräddsås, potatis
Blomkålsgrätäng med ost och tomat, potatis

TORS DAG
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
Köttfärssås, spaghetti
Laxsås, spaghetti
Quornfärssås, spaghetti

TISDAG
Sprödbakad fisk, sauce verte, potatis
Wokad biff med purjolök & vattenkastanj, ris
Brocolimedaljong, sauce verte, potatis

ONSDAG
Skinkpizza
Indisk tomatkyckling, ris
Vegetarisk pizza
Köttfärspizza

TORS DAG
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, vitlöksås, ris
Köttfärsgröta med crème fraiche, ris
Grönsaksbiff, vitlöksås, ris

TORS DAG
Tacobuffé
Krämig crabfishsås, ris
Vegetarisk tacobuffé

FREDAG
Varmkorv, potatismos
Kycklinginnerfilé, ädelostsås, potatismos
Sojakorv, potatismos
Kycklingkorv, potatismos

VECKA 19 7/5-11/5

MÅNDAG
Kebabpytt, kall örtsås
Kyckling Tandori, ris
Couscousspytt, kall örtsås

TISDAG
Köttfärssås, spaghetti
Skink- och ostsås, spaghetti
Quornfärssås, spaghetti

ONSDAG
Laxpanett, Rhode Islandsås, potatis
Korv Stroganoff, ris
Brocolimedaljong, Hollandsaisås, potatis

TORS DAG
Kyckling Tikka Masala, ris

Fiskgrätäng med nachotäcke, ris
Quorn Tikka Masala, ris

FREDAG
Hamburgare, bröd, dressing, klyftpotatis
Bakad potatis, skinkröra
Grönsaksbiff, bröd, dressing, klyftpotatis

VECKA 20 14/5-18/5

MÅNDAG
Färsbiff, paprikasås, potatis
Indisk kycklinggryta, ris
Vegetarisk moussaka

TISDAG
Skink- och ostsås, pasta
Bacon- och tomatås, pasta
Broccoli- och ädelostsås, pasta
Solgul kycklingsås, pasta

ONSDAG
Fisk med grönsaktäcke, potatis
Ugnsfärs, gräddsås, lingsonylt, potatis
Wok med grönsaker & fetaost

TORS DAG
KRISTI HIMMELSFÄRSDAG

FREDAG
LOVDAG

Vegetariskt är inte
bara gott utan även
ett bra val för en
bättre miljö!

VECKA 21 21/5-25/5

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

TISDAG
INFÖR OS
Fish and chips
Stekt korv, vita bönor i tomatås, klyftpotatis
Grönsaksbiff, vitlöksdressing, klyftpotatis

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



by sodexo*

TORS DAG
Lasagnette med köttfärssås
Pytt i panna med rödbetor
Lasagnette med vegetarisksås

FREDAG
Kebabburgare, bröd, dressing, klyftpotatis
Bratwurst, barbequedressing, klyftpotatis
Quornburgare, bröd, dressing, klyftpotatis

VECKA 22 28/5-1/6

MÅNDAG
Färsbiff, brunsås, potatis
Laxpudding
Vegetarisk kålpudding, lingsonsås, potatis

TISDAG
Sprödbakad fisk, kall chili & limesås, potatis
Kålpudding, brunsås, potatis
Morotsbiff, kall chili & limesås, potatis

ONSDAG
Kebabgryta, kall vitlöksås, ris
Bakad potatis, skinkröra
Grönsaksjambalaya med matkorn

TORS DAG
Kycklinggrätäng
Köttfärsgröta med cremé fraiche, ris
Vegetarisk pastagrätäng

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

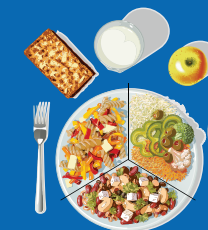
VECKA 23 4/6-8/6

MÅNDAG
Färsbiff, brunsås, potatis
Wokad kyckling med chili & ingefära, ris
Grönsaksjambalaya med matkorn

TISDAG
Ugnstekta lax, örtsås, potatis
Gulaschgryta, potatis
Quornfilé, örtsås, potatis

ONSDAG
SVERIGES NATIONALDAG
TORS DAG
Bakad potatis med skinkröra
Couscousspytt

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 menyn i din telefon (Android)!

Läs mer på 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!



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

Välkommen in till skolrestaurangen!



VÅR SAMARBETSPARTNER



LUNCHKUPONG

Passa på att utnyttja möjligheten att äta Skollunch med ditt barn.

Lämna kupongen till personalen i skolrestaurangen.