



Meny hösten 2011, Gävle gymnasium

VECKA 33 15-19/8

TORS DAG
Tacobuffé
Vegetarisk tacobuffé
FREDAG
Potatisbullar, bacon, lingonsylt
Potatisbullar, keso, lingonsylt
Potatisbullar, keso, lingonsylt

VECKA 34 22-26/8

MÅNDAG
Köttbullar, gräddsås, potatis
Laxpanetter, tartarsås, potatis
Falafel, tartarsås, potatis
TISDAG
Fisk Bordelaise, potatis
Kycklingklubba, rosépepparsås, potatis
Zucchini- och paprikalåda, örtsås, potatis
ONSDAG
Skink- och ostsås, pasta
Fläkschnitzel, tomatsås, pasta
Tomat- och linssås, pasta
Solgul kycklingsås, pasta
TORS DAG
Stekt falukorv, potatismos
Sloppy Joes, bröd, klyftpotatis
Sojakorv, potatismos
Kycklingkorv, potatismos
FREDAG
Kyckling Tikka Masala, ris
Kebabkryddad biff, tzatziki, ris
Quorn Tikka Masala, ris

VECKA 35 29/8-2/9

MÅNDAG
Sprödbakad torsk, remouladsås, potatis
Kycklinggryta med röd curry & kokosmjölk, ris
Grönsaksbiff, remouladsås, potatis
TISDAG
Varm korv i tunnbröd, potatismos
Barbequekryddad biff, potatismos
Sojakorv i tunnbröd, potatismos
Kycklingkorv i tunnbröd, potatismos

ONSDAG
Kebabgryta, vitlökssås, ris
Kycklinginnerfilé, kall sweet chilisås, ris
Vegetarisk chili- och böngryta, ris
TORS DAG
Chicken bits, Rhode Island, ris
Choritzo, potatissallad
Vegetariska nuggets, Rhode Island, ris
FREDAG
Potatisbullar, bacon, lingonsylt
Stekt sillflundra, potatismos
Potatisbullar, keso, lingonsylt
Potatisbullar, keso, lingonsylt

VECKA 36 5-9/9

MÅNDAG
**VINNARRÄTTEN,
GÄVLES ELEVKOCK**
Fajitakryddad kyckling, tortillabröd, tillbehör
Korv Stroganoff, ris
Yambalaya, matkorn
TISDAG
Stekt falukorv, stuvade morötter, potatis
Fiskgratäng med grönsakstäcke, potatis
Stekta medelhavsgrönsaker, tzatziki, potatis
Nötkorv, stuvade morötter, potatis
ONSDAG
Köttfärsås, spagetti
Parmesansås med kyckling och bladspenat, spagetti
Quornfärsås, spagetti
TORS DAG
Ugnsfärs med skinka & ost, skysås, potatis
Kycklinggratäng, potatis
Grönsaksbiff, fetastkräm, potatis
FREDAG
Fish and chips, vitlöksås
Bratwurst, tzatziki, klyftpotatis
Selleristicks, vitlökssås, klyftpotatis

VECKA 37 12-16/9

MÅNDAG
Kycklinginnerfilé, mangodressing, ris
Laxpudding, skirat smör
Quornfilé, mangodressing, ris
TISDAG
Skinkpizza
Burgundisk köttgryta, ris
Vegetarisk pizza
Köttfärspizza
ONSDAG
Potatis- och skinkfrestelse
Kycklingschnitzel, kall currysås, ris
Potatisgratäng med ost & spenat
Kycklinggratäng, ris
TORS DAG
Köttbullar, stuvade makaroner
Pastagrätäng med skinka
Kikärtbullar, paprikasås, stuvade makaroner
FREDAG
Ugnstek lax, örtsås, potatis
Kålpudding, brunsås, potatis
Broccoligratäng med fetast, potatis

VECKA 38 19-23/9

MÅNDAG
Milanaisesoppa med köttfärs, bröd, ost
Potatisbullar, bacon, lingonsylt
Milanaisesoppa med quornbitar, bröd, ost
TISDAG
Mexikansk kycklingpanna, salsa, ris
Fiskgratäng med nachotäcke, potatis
Mexikansk quornpanna, salsa, ris
ONSDAG
Skink- och ostsås, pasta
Pastapytt med korvslantar, gräddfilsås
Broccoli - och ädelostsås, pasta
Solgul kycklingsås, pasta
TORS DAG
Tacofärs, gräddfil, wraps, salsa, riven ost
Krämig korvgryta, ris
Quornfärs, gräddfil, wraps, salsa, riven ost

FREDAG
Sourcreme biff, gräddsås, potatis
Kycklingklubba, barbequesås, potatis
Vegiruta, morotstzatziki, potatis
Pannbiff, gräddsås, potatis

VECKA 39 26-30/9

MÅNDAG
Köttfärsås, spagetti
Laxsås, spagetti
Quornfärsås, spagetti
TISDAG
Sprödbakad hoki, gräslökssås, potatis
Bratwurst, potatissallad
Vegetarisk biff, gräslökssås, potatis
ONSDAG
Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar
Köttfärsgröda med cremé fraiche, ris
Quornwok med kokosmjölk, nudlar
TORS DAG
Hamburgare, bröd, dressing, klyftpotatis
Kebabpytt, gräddfilsås
Vegetarisk burgare, bröd, dressing, klyftpotatis
FREDAG
Skinkstek, gräddsås, äppelmos, potatis
Fajitakryddad kycklinggryta, ris
Vegetarisk Moussaka
Nötkorv, gräddsås, äppelmos, potatis

VECKA 40 3-7/10

MÅNDAG
SKÖRDEFEST
Frukostkorv, gurkmajonnäs, potatismos
Kalops, potatis
Sojakorv, gurkmajonnäs, potatismos
Kycklingkorv, gurkmajonnäs, potatismos
TISDAG
Lasagnette med köttfärsås
Sprödbakad sej, kall chili- och limesås, potatis
Vegetarisk lasagne

ONSDAG
Kebabröra, pitabröd, ris
Krämig kycklinggryta, ris
Kikärtsröra, pitabröd, ris
TORS DAG
Fiskgratäng med kaviarsås, potatis
Oxjärpar med äpple, gräddsås, potatis
Rotsakskaka, chilikräm, potatis
FREDAG
Chicken kebab, vitlökssås, ris
Wokad kyckling med chili & ingefära, ris
Quornfilé, vitlökssås, ris

VECKA 41 10-14/10

MÅNDAG
Pasta al forno
Pannbiff, tomatsås, pasta
Krämig zucchini- och rotfruktssås, pasta
TISDAG
Köttbullar, gräddsås, potatis
Korv stroganoff, ris
Grönsaksbullar, chili- och gräddfilsås, potatis
ONSDAG
Kyckling Tandori, ris
Fiskgratäng med krämig citrusås, potatis
Quorn Tandori, ris
TORS DAG
Torskburgare, fullkornsbröd, dressing, potatismos
Morotsoppa med ingefära och apelsin, fullkornsbröd, ost
Vegetarisk burgare, fullkornsbröd, dressing, potatismos
FREDAG
Fläkschnitzel, skysås, potatisgratäng
Färsbiff, skysås, potatisgratäng
Grönsakslåda med keso & broccoli, kall basilikasås
Kycklingschnitzel, skysås, potatisgratäng



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 Världsnaturfondens. 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.

Med reservation för eventuella ändringar.



A Sodexo Initiative

Varje dag serverar vi även en säsongsanpassad 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.



Meny hösten 2011, Gävle gymnasium

VECKA 42 17-21/10

MÅNDAG
Kyckling Tikka Masala, ris
Potatis- och skinkfrestelse
Quorn Tikka Masala, ris

TISDAG
Fiskgratäng Bordelaise, potatis
Grekisk ugnsfärs, skysås, potatis
Tofugryta med rosmarin och oliver, potatis

ONSDAG
Kebabburgare, vitlöksås, bröd, klyftpotatis
Krämig korvgryta, potatis
Morotsbiff, vitlöksås, bröd, klyftpotatis

TORSDAG
Panerad hoki, remouladsås, potatis
Spareribbs, tzatziki, potatis
Vegetarisk schnitzel, remouladsås, potatis

FREDAG
Indisk kycklinggryta, ris
Bacon- och ratatouillesås, ris
Tomat- och linssås, ris

VECKA 43 24-28/10

MÅNDAG
Chicken bits, Rhode Island, ris
Fiskgratäng med grönsakställe, potatis
Vegetariska nuggets, Rhode Island, ris

TISDAG
Stekt falukorv, stuvade makaroner
Pannbiff, senapsås, potatis
Sojakorv, stuvade makaroner
Kycklingkorv, stuvade makaroner

ONSDAG
Årtsoppa, pannkaka, sylt
Pytt i panna, rödbetor
Broccolisoppa, pannkaka, sylt

TORSDAG
Kycklinginnerfilé, pepparsås, potatis
Fiskpanett, örtsås, potatis
Nudelwok med grönsaker och tofu

FREDAG
HALLOWEEN
Röd köttfärsås, tricolore pasta
Blodpudding, bacon, lingonsylt
Röd Quornfärsås, tricolore pasta

VECKA 44 31/10-4/11

HÖSTLOV

VECKA 45 7-11/11

MÅNDAG
Köttbullar, gräddsås, potatis
Laxpanetter, tartarsås, potatis
Falafel, tartarsås, potatis

TISDAG
Fiskgratäng med nachotäcke, potatis
Kycklinginnerfilé, rosépepparsås, potatis

TORSDAG
Zucchini- och paprikalåda, örtsås, potatis

ONSDAG
Skink- och ostsås, pasta
Fläskschnitzel, tomatsås, pasta
Tomat- och linssås, pasta
Solgul kycklingsås, pasta

TORSDAG
Stekt falukorv, potatis
Sloppy Joes, bröd, klyftpotatis
Sojakorv, potatis
Kycklingkorv, potatis

FREDAG
Kyckling Tikka Masala, ris
Kebabkryddad biff, tzatziki, ris
Quorn Tikka Masala, ris

VECKA 46 14-18/11

MÅNDAG
Sprödbakad torsk, remouladsås, potatis

TISDAG
Varm korv i tunnbröd, potatis
Barbequekryddad biff, potatis
Sojakorv i tunnbröd, potatis
Kycklingkorv i tunnbröd, potatis

ONSDAG
Kebabgryta, vitlöksås, ris
Kycklinginnerfilé, kall sweet chilisås, ris

TORSDAG
Vegetarisk chili- och böngryta, ris

TORSDAG
Chicken bits, Rhode Island, ris
Choritzo, potatissallad
Vegetariska nuggets, Rhode Island, ris

FREDAG
Potatisbullar, bacon, lingonsylt
Stekt sillflundra, potatis
Potatisbullar, keso, lingonsylt
Potatisbullar, keso, lingonsylt

VECKA 47 21-25/11

MÅNDAG
VINNARRÄTTEN, GÄVLES ELEVKOCK
Fajitakryddad kyckling, tortillabröd, tillbehör
Korv Stroganoff, ris
Yambalaya, matkorn

TISDAG
Stekt falukorv, stuvade morötter, potatis
Fiskgratäng med kaviar, potatis
Stekta medelhavsgrönsaker, tzatziki, potatis
Nötkorv, stuvade morötter, potatis

ONSDAG
Köttfärsås, spagetti
Solgul kycklingsås, spagetti
Quornfärsås, spagetti

TORSDAG
Ugnsfärs med skinka & ost, skysås, potatis
Kycklinggratäng, potatis
Grönsaksbiff, fetastkräm, potatis
Pannbiff, skysås, potatis

FREDAG
Fish and chips, vitlöksås
Bratwurst, tzatziki, klyftpotatis
Sellersticks, vitlöksås, klyftpotatis

VECKA 48 28/11-2/12

MÅNDAG
Kycklinginnerfilé, mangodressing, ris
Laxpudding, skirat smör
Quornfilé, mangodressing, ris

TISDAG
Skinkpizza
Burgundisk köttgryta, ris
Vegetarisk pizza
Köttfärspizza

ONSDAG
Potatis- och skinkfrestelse
Kycklingschnitzel, kall currysås, ris
Potatisgratäng med ost & spenat
Kycklinggratäng, ris

TORSDAG
Köttbullar, stuvade makaroner
Pastagrätäng med skinka
Kikärtsbullar, paprikasås, stuvade makaroner

FREDAG
Ugnstek lax, örtsås, potatis
Kålpudding, brunsås, potatis
Broccoligratäng med fetast, potatis

VECKA 49 5-9/12

MÅNDAG
Thailändsk kycklingsoppa, pannkaka, sylt
Potatisbullar, bacon, lingonsylt
Thailändsk quornsoppa pannkaka, sylt

TISDAG
Mexikansk kycklingpanna, salsa, ris
Fiskgratäng med krämig citrusås, potatis
Mexikansk quornpanna, salsa, ris

ONSDAG
Skink- och ostsås, pasta
Pastapytt med korvslantar, gräddfilsås
Broccoli - och ädelostsås, pasta
Solgul kycklingsås, pasta

TORSDAG
Tacokryddad pastagrätäng
Krämig korvgryta, ris
Tacokryddad pastagrätäng med quorn

FREDAG
NOBELDAGEN
Kycklinginnerfilé, bearnaisesås, klyftpotatis
Laxpanetter, kall citronås, potatis
Quornfilé, bearnaisesås, klyftpotatis

VECKA 50 12-16/12

MÅNDAG
Köttfärsås, spagetti
Parmesansås med kyckling och bladspenat, spagetti
Quornfärsås, spagetti

TISDAG
LUCIA
Risgrynsgröt, bröd, skinka
Kalvsylta, rödbetsallad, potatis
Risgrynsgröt, bröd, ost
Risgrynsgröt, bröd, ost

ONSDAG
Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar
Köttfärsgröta med crème fraiche, ris
Quornwok med kokosmjölk, nudlar

TORSDAG
Hamburgare, bröd, dressing, klyftpotatis
Kebabpytt, gräddfilsås
Vegetarisk burgare, bröd, dressing, klyftpotatis

FREDAG
JULBUFFÉ
VEGETARISK JULBUFFÉ

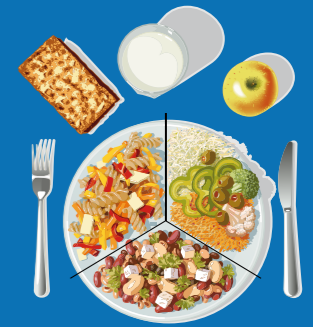
VECKA 51 19-23/12

MÅNDAG
Frukostkorv, gurkmajonnäs, potatis
Kalops, potatis
Sojakorv, gurkmajonnäs, potatis
Kycklingkorv, gurkmajonnäs, potatis

TISDAG
Lasagnette med köttfärsås
Sprödbakad sej, kall chili- och limesås, potatis
Vegetarisk lasagne

ONSDAG
Kebabröra, pitabröd, ris
Oxjärpar med äpple, gräddsås, potatis
Kikärtsröra, pitabröd, ris

TORSDAG
Mexikansk kycklingpanna, salsa, ris
Fiskgratäng Bordelaise, potatis
Mexikansk quornpanna, salsa, ris



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.

Med reservation för eventuella ändringar.

VÅR SAMARBETSPARTNER



LUNCHKUPONG

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

Lämna kupongen till personalen i skolrestaurangen.



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

Välkommen in till skolrestaurangen!