



Meny Våren 2012 Gävle skolor

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

VECKA 2 9/1-13/1

MÅNDAG

STUDIEDAG

Varm korv, potatismos
Sojakorv, potatismos
Kycklingkorv, potatismos

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
Kebabbröra, pitabröd, ris
Quornfilé, egen bearnaisesås, ris

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

VECKA 3 16/1-20/1

MÅNDAG

Milanesesoppa 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 medelhavsgrönsaker, gräddfillsås

TORSdag

Choritzo, potatismos
Köttfärsgröta med crème fraiche, potatis
Vegetarisk biff, potatismos
Kycklingkorv, potatismos

FREDAG

Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar
Laxpanett, hummersås, ris
Quornwok med kokosmjölk, nudlar

VECKA 4 23/1-27/1

MÅNDAG

Potatis- och skinkfrestelse
Pannbiff, brunsås, ättikgurka, 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 fisk, remouladsås, potatis
Kålpudding, gräddsås, potatis
Blomkålsgrätning med ost och tomat, potatis

TORSdag

Skink- och ostsås, pasta
Parmesansås med kyckling och spenat, pasta
Linssås, pasta

FREDAG

Solgul kycklingsås, pasta
FREDAG

Sloppy Joes, hamburgerebröd, klyftpotatis
Krämig crabfish, ris
Sloppy Joes med quornfärs, hamburgerebröd, klyftpotatis

VECKA 5 30/1-3/2

MÅNDAG

Köttfärsås, spagetti
Laxsås, spagetti
Quornfärsås, spagetti

TISDAG

Sprödbakad fisk, sauce verte, potatis
Gulaschgröta, potatis
Brocolimederaljong, sauce verte, potatis

ONSDAG

Skinkpizza
Indisk tomatkyckling, ris
Vegetarisk pizza
Köttfärspizza

TORSdag

Korv Stroganoff, ris
Kebabjärke, 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 citrussås, potatis

TORSdag

Thaiändsk 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

Broccolisoppa, pannkaka, sylt
Ärtsoppa, pannkaka, sylt
Broccolisoppa, pannkaka, sylt

ONSDAG

Chicken kebab, vitlöksås, ris
Köttfärsgröta med crème 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 örtsås
Kyckling Tandoori, ris
Couscouspytt, kall örtsås

TISDAG

Köttfärsås, spagetti
Skink- och ostsås, spagetti
Quornfärsås, spagetti

ONSDAG

Laxpanett, Rhode Islandsås, potatis
Korv Stroganoff, ris
Brocolimederaljong, varm örtsås, potatis

TORSdag

Kyckling Tikka Masala, ris
Fiskgrätning med nachotäck, ris
Quorn Tikka Masala, ris

FREDAG

VASALOPPET
Hamburgare, bröd, dressing, klyftpotatis, blåbärsoppa
Frukostkorv, senapsås, klyftpotatis, blåbärsoppa

ONSDAG

Grönsaksbiff, bröd, dressing, klyftpotatis, blåbärsoppa

VECKA 9 SPORTLOV

Släng inte bort mat om du vill värna om miljön!

VECKA 10 5/3-9/3

MÅNDAG

Färsbiff, paprikasås, potatis
Indisk kycklinggryta, ris
Vegetarisk moussaka

TISDAG

Biff Stroganoff, ris
Mexikansk kycklingpanna, salsa, ris
Rosmarin doftande tofugryta med oliver, ris

ONSDAG

Fisk med grönsakstäck, potatis
Pannbiff, brunsås, potatis
Wok med grönsaker och fetaost, 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 skolarbete 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 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.

LUNCHKUPONG

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

Lämna kupongen till personalen i skolrestaurangen.



A Sodexo Initiative

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

Välkommen in till skolrestaurangen!



VÅR SAMARBETSPARTNER





Meny Våren 2012 Gävle skolor

Dagens rätt | Vegetariskt (laktovo) | minus fläsk | Ny rätt

Vegetarisk pastagrätning

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, ris

Potatis- och linsfrestelse

Potatis- och kycklingfrestelse

TISDAG

Köttbullar, gräddsås, potatis
Fiskgratäng med paprikasås, potatis
Falafell, vegetarisk gräddsås, potatis

ONSDAG

Kycklinginnerfilé, egen bearnaisesås, ris
Kebabbröda, pitabröd, ris

Quornfilé, egen bearnaisesås, ris

TORS DAG

Fläskschnitzel, skysås, potatis
Stekt sillflundra, skirat smör, potatismos
Grönsaksbiff, kall dillsås, potatismos
Kycklingschnitzel, skysås, potatis

FREDAG

Köttfärsås, spagetti
Solgul kycklingsås, spagetti
Quornfärsbiff, spagetti

VECKA 14 2/4-6/4

MÅNDAG

Morotsoppa, pannkaka, sylt
Sprödbakad fisk, tartarsås, potatis
Morotsoppa, pannkaka, sylt

TISDAG

Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar
Kycklingbullar, keso, lingonsylt
Quornwok med kokosmjölk, nudlar

ONSDAG

Fisk med grönsakstäck, potatis
Kalops, potatis
Stekta medelhavsgrönsaker, gräddfilé och chilisås

TORS DAG

Korv Stroganoff, ris
Köttfärgryta med crème fraiche, ris
Quornstroganoff, ris

Nötkorv Stroganoff, ris

FREDAG

LÅNGFREDAGEN
STOP HUNGER



A Sodexo Initiative

VECKA 15 9/4-13/4 PÅSKLOV

VECKA 16 16/4-20/4

MÅNDAG

Pannbiff, brunås, ättiksgurka, potatis
Korv Stroganoff, ris

Morotsbiff, vegetarisk gräddsås, potatis

TISDAG

Pytt i panna, rödbetor
Kycklinggryta 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

TORS DAG

Skink- och ostsås, pasta
Parmesansås med kyckling och spenat, pasta

Linsås, pasta

Solgul kycklingsås, pasta

FREDAG

Sloppy Joes, hamburgerbröd, klyftpotatis
Krämig crabfish, ris
Sloppy Joes med quornfärs, hamburgerbröd, klyftpotatis

VECKA 17 23/4-27/4

MÅNDAG

Köttfärsås, spagetti
Laxsås, spagetti
Quornfärsås, spagetti

TISDAG

Sprödbakad fisk, sauce verte, potatis
Gulaschgryta, potatis
Broccoli medaljong, 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 lingonsylt
Blodpudding, bacon, lingonsylt
Potatisbullar, keso, lingonsylt

Potatisbullar, keso, lingonsylt

TISDAG

1:A MAJ

ONSDAG

Chicken kebab, vitlöksås, ris
Köttfärsgryta 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 Tandoori, ris
Couscouspytt, kall örtsås

TISDAG

Köttfärsås, spagetti
Skink- och ostsås, spagetti
Quornfärsås, spagetti

ONSDAG

Laxpanett, Rhode Islandsås, potatis
Korv Stroganoff, ris
Broccoli medaljong, Hollandaisesås, potatis

TORS DAG

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

FREDAG

Hamburgare, bröd, dressing, klyftpotatis
Frukostkorv, senapsås, klyftpotatis
Grönsaksbiff, bröd, dressing, klyftpotatis

VECKA 20 14/5-18/5

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 grönsakstäck, potatis
Pannbiff, brunås, potatis
Wok med grönsaker & fetast

TORS DAG

KRISTI HIMMELSFÄRDS DAG

FREDAG

LOVDAG

VECKA 21 21/5-25/5 INFÖR OS - MÅNGFALD PÅ TALLRIKEN

MÅNDAG

Kycklinginnerfilé, tzatziki, ris
Färsbiff, tzatziki, ris
Wok med grönsaker och fetast

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

TORS DAG

Lasagnette med köttfärsås
Pytt i panna, rödbetor
Lasagnette med vegetariskås

FREDAG

Kebab, bröd, dressing, klyftpotatis
Bratwurst, vitlöksdressing, klyftpotatis
Quornburgare, bröd, dressing, klyftpotatis

VECKA 22 28/5-1/6

MÅNDAG

Färsbiff, brunås, potatis
Laxpudding
Vegetarisk kålpudding, lingonsås, potatis

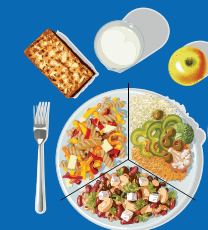
TISDAG

Sprödbakad fisk, kall chili & limesås, potatis
Kålpudding, brunås, potatis
Morotsbiff, kall chili & limesås, potatis



by sodexo*

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.

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.

LUNCHKUPONG

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

Lämna kupongen till personalen i skolrestaurangen.

VÅR SAMARBETSPARTNER



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

Välkommen in till skolrestaurangen!