

# M A T S E D E L

## JÄRFÄLLA SKOLOR VÅREN 2012

I alla måltider ingår salladsbord, dressing, bröd och mjölk / vatten.

Skollunchen ger eleverna 25-35 procent av dagens totala energi- och näringsbehov



### VECKA 2 9—13/1

Måndag Köttbullar pasta / Falafel pasta tomat salsa  
Tisdag Ugnstekt fisk gräddfilssås potatis / Quornwok gräddfilssås  
Onsdag Biff Stroganoff ris / Kreolsk gryta ris  
Torsdag Kycklingsoppa med nudlar / Högsbosoppa mjukt bröd kallskuret  
Fredag Kryddig korvgryta potatis  
Rotsaksmoussaka med linser yoghurt dressing

### VECKA 3 16—20/1

Måndag Blodpudding lingonsylt / Potatisbullar lingonsylt  
Tisdag Fiskgratäng med citron / Grekisk bulgurpytt tzatziki  
Onsdag Choritzo / Varmkorv potatismos / Kikärtsgryta potatismos  
Torsdag Köttfärsås pasta / Röd-Grön Gourmetfärs pasta  
Fredag Vegetarisk buffé

### VECKA 4 23—27/1

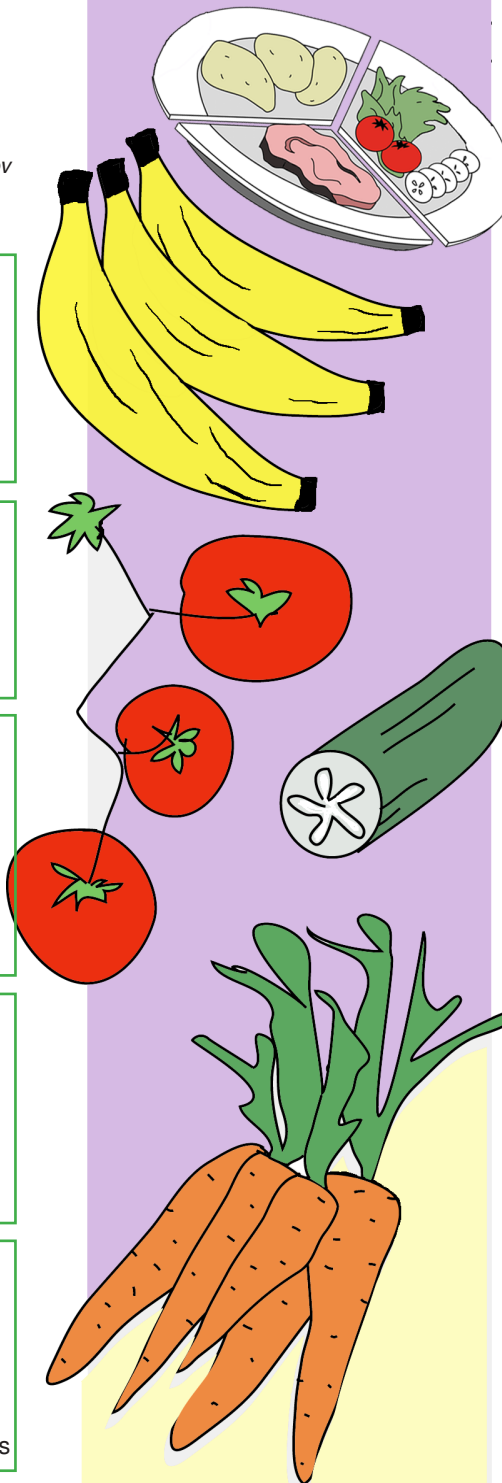
Måndag Fisk med ägg- och persiljesås potatis / Medelhavsgryta potatis  
Tisdag Pastapytt med kyckling och bacon pepparrotscrème  
Grönsakscouscous citronyoghurt  
Onsdag Ugnsfärs sås potatis inlagd gurka / Quorn Orientale ris  
Torsdag Minestrone-soppa mjukt bröd kallskuret / Gröt med tillbehör  
Fredag Falukorv med grönsakstäckta potatismos  
Pastagrätäng med soltorkade tomater och feta

### VECKA 5 30/1—3/2

Måndag Krämig ost- och skinksås pasta  
Potatispaté med basilika och mozzarella  
Tisdag Pannkaka sylt / Vegetarisk risotto gräddfilssås med vitlök  
Onsdag Kalops potatis inlagda rödbetor / Wok med risnudlar sweet chilisås  
Torsdag Ugnstekt lax potatis örtagårdssås / Kikärtsbiff potatis yoghurtås  
Fredag Pannbiff med stekt löksås potatis / Burgundisk linsgryta potatis

### VECKA 6 6—10/2

Måndag Korvgryta m paprika chili och ostkräm pasta / Vegetarisk tacolåda  
Tisdag Potatis- och köttfärsgratäng inlagd gurka / Quorn Stroganoff ris  
Onsdag Fiskburgare à la Järfälla / Strömming potatismos dressing  
Indisk gryta med bönor potatis  
Torsdag Tomatsoppa med pasta / Morotssoppa mjukt bröd kallskuret  
Fredag Kycklinggratäng mango chutney ris / Kryddig lins- och tomatås ris



### VECKA 7 13—17/2

Måndag Fiskgratäng potatis / Marockansk kikärtsgröda potatis  
Tisdag Varmkorv potatismos / Vegetarisk Nasi Goreng yoghurtås  
Onsdag Kryddig köttfärs med tacochips ris  
Grönsakswok med quorn vitlöksaioli  
Torsdag Blodpudding lingonsylt / Rösti lingonsylt  
Fredag Kebabgryta pasta / Trädgårdsmästargratäng kryddkeso



### VECKA 8 20—24/2

Måndag Korv Stroganoff ris / Lins- och rotfruktsgulasch ris  
Tisdag Fisk med dijonhollandaise potatis / Bulgurpanna med fetaostkräm  
Onsdag Vegetarisk lasagne / Quorn med dillsås ris  
Torsdag Pytt i panna inlagda rödbetor / Rörpasta med mozzarellaost  
Fredag Skinkstek sås potatis äppelmos  
Indisk grönsaksgratäng med yoghurt och kokostäcke

### VECKA 9 27/2—2/3 SPORTLOV

### VECKA 10 5—9/3

Måndag Köttbullar pasta / Ris- och bönratatouille  
Tisdag Ärtsoppa / Linssoppa mjukt bröd kallskuret  
Onsdag Ost- och tomatgratinerad falukorv potatismos  
Vitlöksdoftande paella yoghurtås  
Torsdag Kassler / Falafel rotfruktsgratäng  
Fredag Fiskbullar / Laxbullar i currysås ris  
Orientalisk wok med rostade kikärtar

### VECKA 11 12—16/3

Måndag Blodpudding lingonsylt / Potatisbullar lingonsylt  
Tisdag Sussis delikatess ris / Kryddig linssås ris  
Onsdag Korvgryta med rotfrukter potatis / Vegetarisk risotto currydressing  
Torsdag Stekt fisk / Inlagd sill gräddfilssås potatis / Grönsaksmoussaka  
Fredag Kyckling i sötsur sås pasta / Quorn Stroganoff ris

### VECKA 12 19—23/3

Måndag Ugnstekt falukorv potatismos / Vegetarisk pastagrätäng  
Tisdag Shop Suey ris / Quornwok örtagårdssås  
Onsdag Parmesangratinerad fiskfilé potatis kall sås  
Kreolsk gryta med kikärtar  
Torsdag Tacobuffé  
Fredag Tomatsoppa med pasta mjukt bröd kallskuret  
Potatis- och purjolökssoppa mjukt bröd kallskuret

### VECKA 13 26—30/3

Måndag Kokt fisk dragonsås potatis / Quinoapilaff yoghurtås  
Tisdag Makaronipudding lingonsylt / Hawaiiigryta pasta  
Onsdag Gyllene kycklinggryta med rotfrukter ris / Couscousfylld paprika  
Torsdag Köttfärs med saltorkade tomaters fetast potatis / Kikärtsgryta ris  
Fredag Pannkaka sylt / Polentapaj med kryddig linsröra

### VECKA 14 2—6/4

Måndag Korv Stroganoff ris / Bönpytt med chili- och tomattopping  
Tisdag Ugnsfärs säs potatis inlagd gurka / Kikärtsbiff gräddfilssäs potatis  
Onsdag Påsklunch  
Torsdag Gulaschsoppa med gräddfil / Gröt mjukt bröd kallskuret  
Fredag *Långfredag*

### VECKA 15 9—13/4 PÅSKLOV

### VECKA 16 16—20/4

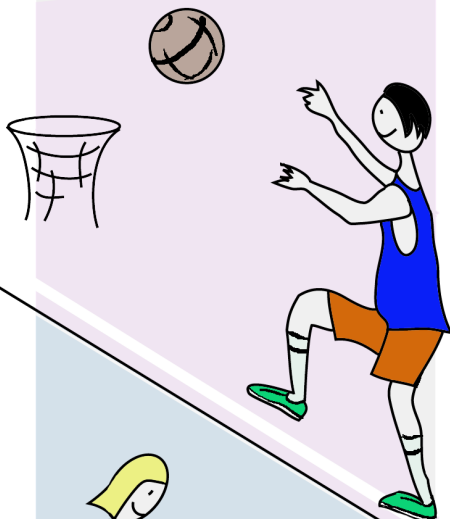
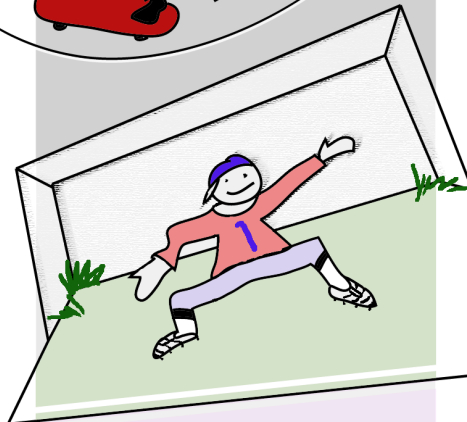
Måndag Korvgryta pasta / Broccoligratäng med linser  
Tisdag Ungstekta lax citronsås potatis / Medelhavsgryta potatis  
Onsdag Blodpudding / Raggmunk lingonsylt  
Torsdag Skinkstek säs potatis äppelmos / Grönsaksbiff potatis yoghurtås  
Fredag Örtkryddad köttfärsoppa mjukt bröd kallskuret  
Potatis- och purjolöksoppa mjukt bröd kallskuret

### VECKA 17 23—27/4

Måndag Frukostkorv potatismos / Bulgurpanna med fetast  
Tisdag Gratinerad köttfärspasta / Mexikansk böngryta potatis  
Onsdag Vegetariska biffar med ugnstekta rotfrukter  
Kryddig lins- och tomatås couscous  
Torsdag Ugnstekta fisk potatis örtagårdssäs / Vegetarisk pastagrätäng  
Fredag Kyckling à la Medelhavet ris / Quorn Stroganoff ris

### VECKA 18 30/4—4/5

Måndag *Lov*  
Tisdag *Första maj*  
Onsdag Pasta med kryddig ost- och skinksås / Quinoapilaff thaidressing  
Torsdag Fiskgrätäng potatis / Quorn med dillsås potatis  
Fredag Herrgårdsstek potatisgrätäng  
Pastagrätäng med saltorkade tomaters och feta



### VECKA 19 7—11/5

Måndag Raggmunk lingonsylt / Rotfruktslåda med quornfärs  
Tisdag Kryddig korv- och baconsås pasta / Falafel tzatziki potatis  
Onsdag Lasagne / Lasagne med keso  
Torsdag Stekt fisk potatis gräddfilssäs / Grönsakswok med nudlar  
Fredag Flygande Jakob ris / Vegetarisk moussaka inlagd gurka

### VECKA 20 14—18/5

Måndag Kycklingsoppa kallskuret mjukt bröd  
Vitlöksdoftande paella currydressing  
Tisdag Köttfärssås pasta / Broccolisås pasta  
Onsdag Citronstekta lax med rosépeppar och dillsås potatis  
Kreolsk gryta med kikärters potatis  
Torsdag *Kristi himmelfärdsdag*  
Fredag *Lov*

### VECKA 21 21—25/5

Måndag Blodpudding / Potatisbullar lingonsylt  
Tisdag Currydoftande biffgryta pasta / Vitkålspudding med quorn  
Onsdag Mexikansk chili ris / couscous gräddfil / Böngryta ris  
Torsdag Grekisk korvkaka med yoghurt / Quorn Stroganoff pasta  
Fredag Fiskbullar i currysås / Laxbullar ris  
Grönsaksgryta med linser och couscous

### VECKA 22 28/5—1/6

Måndag Italiensk köttfärs med basilikatäcke tomatås potatis  
Couscouspytt aioli  
Tisdag Stekt fisk klyftpotatis gräddfilssäs  
Bulgursallad med rostade frön fetastkräm  
Onsdag Chickenwrap / Vegetarisk wrap  
Torsdag Nudelsoppa med quorn / Fil och flingor mjukt bröd kallskuret  
Fredag Kebabgryta pasta / Rotfruktsgrätäng kryddkeso

### VECKA 23 4—8/6

Måndag Varmkorv / Falafel potatismos tzatziki  
Tisdag Ugnspannkaka sylt. Grekisk sallad dressing mjukt bröd  
Onsdag *Sveriges Nationaldag*  
Torsdag Avslutningslunch  
Fredag *Skolavslutning*

**Trevligt sommarlov önskar måltidspersonal och Kostservice!**