

Meny vecka 2-9 VT 2018

Den alternativa
maträtten är alltid
Laktosfri

Vecka 2 8-14/1

- Må** Skola + Fritids stängt
- Ti** Jullovs meny
- On** **Kycklingwook, Äggnudlar**
Kyckling, Morot, minimajs, sockerärter, röd paprika. Bambuskott, vattenkastanj, vitkål, tomatpuré, köttbuljong, lök, vinäger, potatismjöl, socker, ingefära, sambal oelek
Tikka masala med sojastrimlor, Ris
Sojastrimlor, crème fraiche, mjölk, ananas, tikka masalakrydda
- To** **Ugnspannkaka, Sylt**
Ägg, mjölk, mjöl, salt
Kokosgryta med sting, Äggnudlar
Kokosgrädde, krossade tomater, lök, curry, kikärter, spenat, mango chutney, grönsaksbuljong, vitlök, sambal oelek
- Fr** **Köttfärssås, Spagetti**
Nötfärs, lök, tomatpuré, vetemjöl, köttbuljong, oregano, svartpeppar, salt, vitpeppar
Potatis- och purjolökssoppa
Potatis, purjolök, grönsaksbuljong, salt, citronjuice, matlagingsgrädde

Vecka 3 15-21/1

- Må** **Blodpudding, Lingon- och vinbärssylt**
Potatisgratäng med grillade grönsaker och medelhavsost
Potatis, grädde, medelhavsost, mjölk, morot, rödlök, palsternacka, sockerärter, potatismjöl, salt, svartpeppar, vitlökspulver
- Ti** **Fiskgratäng med saltorkad tomat och crème fraiche, Potatis**
Fisk, saltorkad tomat, crème fraiche, ost crème, mjölk, ost, salt, svartpeppar
Broccoligratäng med potatis
Potatis, broccoli, mjölk, margarin, stärkelse, grönsaksbuljong, gräslök, ost, salt, vitpeppar
- On** **Minestronesoppa**
Skinka, köttbuljong, vitkål, morot, tomatpuré, purjolök, oregano, svartpeppar, persilja, salt, pasta
Ostsås med broccoli, pasta
Ost, mjölk, margarin, broccoli, salt, vitpeppar, grönsaksfond

To **Skinklåda**
Skinka, potatis, ost crème, mjölk, lök, curry, vitpeppar, salt
Mexikryddad sojafärsröra, Pasta
Soja färs, strimlad vitkål, gul lök, krossade tomater, salsa, grönsaksbuljong, salt, guldkulört, taco kryddmix

Fr **Kebabsplitgryta, Ris**
Nötkött, tomatpuré, grädde, lök, vitkål, mjölk, citron, kebabkrydda, salt, vitlökspulver, chilipeppar
Linscurry med kokos, Ris
Röda linser, blomkål, spenat, tärnade tomater, gul lök, kokosgrädde, tomatpuré, sambal oelek, vitlök, grönsaksbuljong, ingefära, curry, salt

Vecka 4 22-28/1

Må **Fiskgratäng med chili, Potatismos**
Fisk, ost crème, crème fraiche, mjölk, chilisås, krossade tomater, svartpeppar, potatismjöl, salt, chipotlepasta
Morotssoppa med linser
Morot, grönsaksbuljong, potatis, lök, röda linser, tomatpuré, sambal oelek, salt, svartpeppar

Ti **Afghansk kyckling, Bulgur**
Kyckling, krossade tomater, grillkrydda, köttbuljong, lök, potatismjöl, curry, svartpeppar, sambal oelek
Shepherds pie med sojafärs
Sojafärs, krossade tomater, morot, lök, tomatpuré, palsternacka, rotselleri, vitlökspulver, potatismjöl, oregano, vitpeppar, salt, potatis, mjölk

On **Kotletterad, Gräddsås, Kokt potatis**
Köttbuljong, potatismjöl, köttbuljong, grädde, salt, vitpeppar
Blomkålsgratäng med potatis och broccoli
Potatis, mjölk, blomkål, broccoli, potatismjöl, ost, grönsaksbuljong, gräslök, vitpeppar, salt

To **Lasagne**
Nötfärs, morot, lök, rotselleri, krossade tomater, tomatpuré, köttbuljong, vitlökspulver, paprikapulver, basilika, svartpeppar, oregano, salt, vitpeppar, potatismjöl, mjölk, mjöl, ost crème, ost, lasagneplattor
Kebabgryta med bönor och linser, Ris
Linser, lök, vitkål, grädde, mjölk, tomatpuré, citron, salt, kebabkrydda, vitlökspulver, chilipulver, bönor, potatismjöl

- Fr** **Pastasås med kryddig korv, Pasta**
Korv, mjölk, potatismjöl, ost crème, röd paprika, grönsaksbuljong, purjolök, rosépeppar
- Pastapytt med grönsaker, Vitlöksaioli**
Potatis, palsternacka, majs, gröna bönor, linser, persilja, morot, kålrot, selleri, röd o gul o grön paprika, pasta
Majonnäs, vitlök, citron, potatismjöl, vitlök, salt

Vecka 5 29/1-4/2

- Må** **Korvstroganoff, Ris**
Korv, tomatpuré, köttbuljong, vetemjöl, salt, peppar
- Potatis – och ratatouillegratäng med bönor**
Potatis, smörbönor, ratatouillegrönsaker(zucchini, tomat, aubergine, röd/grön paprika, lök) senap, vitlök, svartpeppar, salt, timjan, crème fraiche, gratängost
- Ti** **Fiskpinnar, Potatis, Remouladsås**
Fil, majonnäs, gurkmix, dill, potatismjöl, salt, vitpeppar
- Paprika- och vitkålsgröta, Potatis**
Vitkål, röd o gul o grön paprika, vitlökspulver, grädde, grönsaksbuljong, salt, potatismjöl
- On** **Risgrynsgröt, Pålägg**
Krämig grönsakssoppa med pasta och curry
Morot-kålrot-selleri- och paprika strimlor, grönsaksbuljong, curry, purjolök, matlagingsgrädde, kokosgrädde, salt
- To** **Makaronipudding, Lingon-och vinbärssylt**
Makaroner, falukorv, fläskbög, salt, vitpeppar, mjölk, ägg
- Linsgröta med smak av lingon, Potatis**
Röda linser, morötter, gul lök, grönsaksfond, ost crème, crème fraiche, salt, svampfond, lingon
- Fr** **Krämig kycklingsoppa med pasta och curry, Mjukt bröd**
Kyckling, kycklingbuljong, kokosgrädde, morot, kålrot, selleri, röd o gul o grön paprika, curry, potatismjöl, purjolök, salt, pasta
- Potatisgratäng med linser och ost**
Potatis, ost, röda linser, krossade tomater, röd paprika, morot, grädde, mjölk, grönsaksbuljong, lök, oregano, purjolök, vitlökspulver, tomatpuré, svartpeppar, salt

Vecka 6 5-11/2

- Må** **Pasta con Carne**
Nötfärs, gul lök, krossade tomater, röd paprika, tomatpuré, tomatketchup, köttbuljong, vitlökspulver, chilipulver, svart peppar, oregano, strösocker, salt
Pasta Rosso
Pasta, krossade tomater, morötter, gul lök, vitlök, crème fraiche, oregano, grönsaksbuljong, salt, vitpeppar
- Ti** **Köttsoffa, Ljusugnsbröd med ost**
Nötkött, potatis, morot, kålrot, purjolök, rotselleri, lagerblad, köttbuljong, salt, peppar
Pastasås med ost och linser, Pasta
Morot, röda linser, mellanmjölk, grönsaksbuljong, purjolök, paprikablandning, ostcreme, salt, rosépeppar
- On** **Kycklinggryta Tikka Masala, Ris**
Kyckling, crème fraiche, ananas, mjölk, Tikka Masala krydda, potatismjöl
Heta grönsaksmakaroner med svarta bönor
Makaroner, svarta bönor, broccoli, paprika, majs, purjolök, vitlök, tomatpuré, sambal oelek, grädde, paprikapulver, salt, peppar
- To** **Potatisbullar, Lingon- och vinbärssylt**
Grönsakspaj
Pajskal, champinjoner, broccolibuketter, spenat, salladsost, tomater, grädde, mjölk, ägg, salt, svartpeppar, gratängost
- Fr** **Kålpudding, Gräddsås, Potatis, Lingon- och vinbärssylt**
Strimlad vitkål, gul lök, potatis, nötfärs, mjölk, ägg, soja, sirap, köttbuljong, ströbröd, salt, svartpeppar
Veg Bolognese, Pasta
Soja färs, gul lök, morot, rotselleri, tomatpuré, krossade tomater, oregano, vitlökspulver, salt, vitpeppar, guldkulör

Vecka 7 12-18/2

- Må** **Fritids**
- Ti** **Blodpudding, Lingon- och vinbärssylt**
Potatisgratäng med grillade grönsaker och medelhavsost
Potatis, grädde, medelhavsost, mjölk, morot, rödlök, palsternacka, sockerärter, potatismjöl, salt, svartpeppar, vitlökspulver

- On** **Gyllene fisksoppa, Citronlick, Ljusugnsbröd**
Sej, lax, grädde, morot, kålrot, palsternacka, selleri, potatis, fiskbuljong, vitlök, citronpeppar, purjolök, lök, dill, curry, gurkmeja, chilipulver, salt, citron
Crème fraiche, potatismjöl, citronpeppar, citron, salt
Indisk kikärtsgryta, Ris
Kikärter, potatis, broccoli, gul lök, tomatpuré, kokosgrädde, honung, grönsaksbuljong, curry, vitlökspulver, ingefära, spiskummin, salt
- To** **Ugnstekt falukorv, Potatismos**
Paprika- och vitkålsgröta, Potatis
Vitkål, röd o gul o grön paprika, vitlökspulver, grädde, grönsaksbuljong, salt, potatismjöl
- Fr** **Tunnpannkaka, Sylt, Grädde**
Kokosgryta med sting, Äggnudlar
Kikärter, spenat, kokosgrädde, mango chutney, lök, tomat, curry, vitlök, sambal oelek, buljong

Vecka 8 19-25/2

- Må** **Fiskgratäng med saltorkad tomat och crème fraiche, Potatis**
Fisk, saltorkad tomat, crème fraiche, ost crème, mjölk, ost, salt, svartpeppar
Broccoligratäng med potatis
Potatis, broccoli, mjölk, margarin, stärkelse, grönsaksbuljong, gräslök, ost, salt, vitpeppar
- Ti** **Korvpanna med curry, Ris**
Korv, mjölk, grädde, curry, paprikapulver, vitlök, ost, köttbuljong
Kebabkryddad bön- och linsgryta, Ris
Bönor, linser, tomatpuré, grädde, mjölk, vitkål, citron, kebabkrydda
- On** **Ryssröra, Tyrolerdressing, Pitabröd**
Nötfärs, vitkål, purjolök, tomatpuré, ketchup, chilisås, ris, senap, vinäger, salt, vitpeppar, svartpeppar, paprikapulver, potatismjöl
Filmjölk, tomtpuré, ketchup, salt, vitpeppar, potatismjöl, majonnäs
Chili sin carne
Sojafärs, morot, lök, krossade tomater, tomatpure, salladsbönor, vinäger, potatismjöl, sirap, chilisås, salt, vitpeppar, svartpeppar, oregano, grönsaksbuljong, vitlökspulver, chilipulver, cayennepeppar
- To** **Palt, Lingon- och vinbärssylt**
Potatis, vetemjöl, fläskkött, salt
Kryddig ostlasagne
Keso, morot, tomat, purjo, ost, lasagneplattor, salt, basilika, oregano, timjan, vitlökspulver, svartpeppar, salt

- Fr** **Potatisgratäng med rökt kalkon och medelhavsost**
Potatis, kalkon, grönsaker, grädde, mjölk, medelhavsost, salt, vitlökspulver, svartpeppar
- Makaronipudding med grönsaker**
Makaroner, örter, majs, paprika, ägg, mjölk, salt, peppar

Vecka 9 26/2-4/3

- Må** **Thai Chicken curry med kokos, Ris**
Kyckling, grädde, morot, ajvar, majs, kycklingfond, röd currypasta, lök, potatismjöl, chilipulver
- Afghansk tomatröra, Ris**
Bönor, krossade tomater, lök, curry, grillkrydda, svartpeppar, sambal oelek, grönsaksbuljong
- Ti** **Fiskgratäng med ost, citron och grädde, Potatis**
Fisk, grädde, ost, citron, potatismjöl, svartpeppar, salt
- Linsgryta med smak av lingon, Potatis**
Röda linser, grönsaksfond, lök, ost crème, crème fraiche, morot, salt, svampfond, lingon, potatismjöl
- On** **Farmors kycklingsoppa, Klick, Ljusugnsbröd**
Kycklingfärs, lök, morot, rotselleri, kålrot, potatis, hönsbuljong, purjolök, grönsaksbuljong, peppar, lagerblad, timjan.
Crème fraiche, ost, gräslök, lök, örtsalt
- Morotsgratäng med bönor**
Morötter, potatis, gul lök, äppelklyftor, vita bönor, matlagingsgrädde, Äppelcidervinäger, dijonsenap, salt, dragon, vitpeppar
- To** **Ugnspannkaka, Sylt**
Ägg, mjölk, mjöl, salt
- Kokosgryta med sting, Äggnudlar**
Kokosgrädde, krossade tomater, lök, curry, kikärter, spenat, mango chutney, grönsaksbuljong, vitlök, sambal oelek
- Fr** **Viltskavsgryta, Potatismos, Lingon- och vinbärssylt**
Viltskav, champinjoner, lök, grädde, Mjöl, viltfond, salt, vitpeppar
- Quorncurry med kokos, Ris**
Quorn, lök, kokosgrädde, tomat, rapsolja, salt, kryddor