

# Hagas Skol-Matsedel Höstterminen 2010

Vissa måltider har vi ändrat lite på för att få produktionen att fungera på Ålidhems kök. Vi har satt in alternativa rätter på vissa av Skolans Måltidsdagar.

Varje dag serveras: Hårt bröd, varav ett är ekologiskt, bordsmargarin, ekologisk mjölk Salladsbuffé efter sesong. Tillbehör såsom rödbetor ä-gurka , senap, ketchup till vissa måltider. Till varje fiskmåltid serveras sill.

Efterrätt serveras 2 gånger /termin. Matdagar: 82. Med reservation för ev ändringar.

**Vecka 34** Mån 23/8 *Köttbullar, brunsås makaroner*  
Tis 24/8 *Apelsin –och chilibakad fiskgratäng kokt potatis ärtpesto*  
**Alt:** Potatisgratäng m skinka.  
Ons 25/8 *Kycklingsallad dressing mj bröd*  
Tors 26/8 *Korv Stroganoff ris, ugnstekta grönsaker.*  
Fre 27/8 *Pytt i panna rödbetor, bulgur m köks.m.bl*

**Vecka 35** Mån 30/8 *Pannkaka sylt hummus. Alt: Vegetarisk soppa.*  
Tis 31/9 *Köttfärssås spagetti*  
Ons 1/9 *Kycklinggryta jasminris säsongens ugnstekta rotfrukter*  
Tors 2/9 *Ugnstekt fisk kokt potatis, dressing, sill, ägg, ärtpesto veterisotto*  
Fre 3/9 *Asiatisk kassler ris, varm majs*

**Vecka 36** Mån 6/9 *Färsbiff gräddsås kokt potatis, ugnstekta rödbetor*  
Tis 7/9 *Skinksås pasta*  
Ons 8/9 *Broccolisoppa mjukt bröd pålägg frukt*  
Tors 9/9 *Indisk kycklingsås nudlar*  
Fre 10/9 *Ost/tomatgratinertad nötkorv kokt potatis, varm bulgur.*

- Vecka 37** Mån 13/9 *Köttbullar sås pasta ostgratinerade tomater*  
Tis 14/9 *Viltskavsgryta säsongens rotsaker kokt potatis*  
**Alt:** Tacobiff m salsa ris  
Ons 15/9 *Kycklingpytt i panna, solgul sås*  
Tors 16/9 *Chili Con Carne ris källarfranska*  
Fre 17/9 *Fisk Crémé Bonjour kokt potatis. **Efterrätt:** Blåbärskrä*

**Tema/Skördevecka V 38 Säsong för närodlade grönsaker och rotfrukter som vi använder i salladsbuffén och maten**

- Vecka 38** Mån 20/9 *Pannkaka sylt hummus*  
Tis 21/9 *Kycklingsoppa med rotsaker mjukt bröd pålägg*  
Ons 22/9 *Fiskbullar i god dillsås kokt potatis, ärtpesto. **Alt:** Skinksallad*  
Tors 23/9 *Kinagryta i sötsur sås jasminris, stekta nudlar m köks.m.bl*  
Fre 24/9 *Köttfärsbiffar sås m crémé bonjour kokt potatis säsongens grönsaker*

- Vecka 39** Mån 27/9 *Prinskorv stuvade morötter potatis currystekt vikål m lök*  
Tis 28/9 *Köttfärssås/ spagetti*  
Ons 29/9 *Kycklingsås på rökt tärn kyckling ris, varm majs*  
Tors 30/9 *Ugnstek fisk potatis, dressing, citrondoftande broccoli/blomkål*  
Fre 1/10 *Vegetariska världsdagen Veg.moussaka med fetaost och linser*  
**Alt :** Potatisgratäng m köttfärs.

- Vecka 40** Mån 4/10 *Kycklingwok ris / nudlar varm majs*  
Tis 5/10 *Tomatbaserad köttfärssoppa m pasta mjukt bröd pålägg frukt*  
Ons 6/10 *Leverbiff kokt potatis gräddsås lingonsylt, varma minimorötte*  
**Alt:** Kycklinkebab salsa ris  
Tors 7/10 *Fiskgratäng bordelaise potatis, ärtpesto **Alt:** Skinkrisotto m ostsås*  
Fre 8/10 *Biff Stroganoff ris. **Alt:** Ostgratinerad korv m tomatsås.*

**Vecka 41** Mån 11/10 *Blodpudding/alt potatisbullar lingon broccoli m stekt svamp/bacon*  
Tis 12/10 *Kycklingpytt i panna dressing*  
Ons 13/10 *Risgrynsgrot mj bröd pålägg frukt. Alt: Skinkrisotto m ostsås.*  
Tors 14/10 *Hamburgare bröd mos dressing (Kockarna väljer)*  
Fre 15/10 *Taco kryddad köttfärs ris dressing tacosås*

**Vecka 42** Mån 18/10 *Ugnstekt nötkorv potatis broccoli/köks.m.bl m ostsås*  
Tis 19/10 *Köttgryta ris, varma minimorötter. Alt: Biffar brunsås.*  
Ons 20/10 *Fiskbullar potatis veterisotto ärtpesto*  
Tors 21/10 **Måltidens dag.** *Linssoppa m pasta/skinka ost mj bröd Frukt. Efterrätt*  
**Äppelpaj vaniljsås**  
Fre 22/10 *Köttfärssås spagetti*

**Vecka 43** Mån 25/10 *Köttbullar brunsås makaroner*  
Tis 26/10 *Kycklingwok ris, stekta bigwokgrönsaker*  
Ons 27/10 *Fisbuffé. Panerad fisk dressing gravad lax gravlaxsås sill ägg potatis*  
Tors 28/10 *Skinksås pasta*  
Fre 29/10 *Pytt i panna rödbetor, ostgratinerade*

**Vecka 44** Mån 1/11 *Pannkaka sylt*  
Tis 2/11 *Lasagne*  
Ons 3/11 *Broccolisoppa mjukt bröd ost frukt*  
Tors 4/11 *Kycklingryta m cocosgrädde/sweetchilisås jasminris*  
Fre 5/11 *Köttfärslimpa potatis svampsås lingonsylt varma grönsaker*

**Vecka 45** Mån 8/11 *Köttfärsbiff kokt potatis gräddsås varm majs/köks.m.bl lingonsylt*  
Tis 9/11 *Korv Stroganoff ris*  
Ons 10/11 *Laxsås pasta.*  
Tors 11/11 *Kebabskavsgryta ris*  
Fre 12/11 *Kassler Potatis/ rotfruktsgratäng, sås creme bonjour.*

**Vecka 46** Mån 15/11 *Blodpudding/ potatisbullar lingonsylt*

Tis 16/11 *Kejsarens potatissoppa med bacon mjukt bröd pålägg frukt*

**Alt:** Risgrynsgröt

Ons 17/11 *Asiatisk fiskgratäng, jasminris. Alt: Tärn kyckling m nudlar dressing*

Tors 18/11 *Köttbullar potatis brunsås lingonsylt, veterisotto*

Fre 19/11 *Stekt korv makaroner Grönsaksgratäng med ostsås.*

**Vecka 47** Mån 22/11 *Palt/ alt kroppkakor lingonsylt*

Tis 23/11 *Orientalisk färsgröta ris, varm majs*

Ons 24/11 *Ugnstekt fisk dressing potatis citrondoftande stekta grönsaker*

Tors 25/11 *Gratäng på rökt kycklingkött /köks.m.bl serveras m pasta*

Fre 26/11 *Persikodoftande köttgröta ris. Alt: Kycklingkebab salsa.*

**Vecka 48** Mån 29/ 11 *Leverbiff gräddsås potatis lingonsylt*

**Alt:** Potatisbullar

Tis 30/11 *Köttfärssås, spagetti*

Ons 1/12 *Fiskgratäng med tacosmak kokt potatis*

**Alt:** Veg broccolisoppa

Tors 2/12 *Kinagryta ris stekta nudlar med grönsakstrimlor.*

Fre 3/12 *Viltskavspytt dressing stekta rotfrukter*

**Vecka 49** Mån 6/12 *Pannkaka sylt hummus. Alt: Soppa*

Tis 7/12 *Grönsaks/ köttfärssås m creme bonjour, pasta*

Ons 8/12 *Köttsoppa mj.bröd pålägg frukt*

Tors 19/12 *Fiskbullar i dill sås kokt potatis ärtpesto, varm majs mjukt bröd*

Fre 10/12 *Chili con Carne ris*

**Vecka 50** Mån 13/12 *Färsbiff sås kokt potatis ugnstekta rödbetor*

Tis 14/12 *Pasta skinksås varm majs*

Ons 15/12 *Kycklingwok ris*

Tors 16/12 *Jullunch*

Fre 17/12 *Fiskgratäng bordelaise kokt potatis. Alt: Risgrynsgröt*

**Vecka 51** Mån 20/12 *Ugnstekt korv pasta*

Tis 21/12 *Pannkaka sylt*

Ons 22/12 *???*

Tors 23/12 *????*

Fre **24/ Julaffon**