

Vegetarisk mat i skolan höstterminen 2011



V 34	22.8 – 26.8	V 40	3.10 – 7.10	V 46	14.11 – 18.11
Måndag	Falafel, salsa/sås, makaroner	Måndag	Sojakorv med makaroner	Måndag	Potatisbullar med lingonsylt bönsallad
Tisdag	Broccoligratäng med kokt potatis	Tisdag	Vegetarisk Hedvigsoppa mjukt bröd, pålägg och frukt	Tisdag	Kejsarens potatissoppa med linser mjukt bröd pålägg frukt
Onsdag	Bönsallad med fetaost, dressing, mjukt bröd	Onsdag	Vegetarisk pytt i panna rödbetor	Onsdag	Linslåda med keso ris
Torsdag	Vegetarisk pytt i panna, rödbetor	Torsdag	Apelsin- och chilibakad quornfilé kokt potatis	Torsdag	Kikärtsbiffar svampsås kokt potatis
Fredag	Vegetarisk Stroganoff, ris	Fredag	Vegetarisk Stroganoff ris	Fredag	Vegetarisk färssås pasta
V 35	29.8 – 2.9	V 41	10.10 – 14.10	V 47	21.11 – 25.11
Måndag	Pannkaka, sylt, hummus	Måndag	Potatisbullar lingonsylt bönsallad	Måndag	Sojakorv kokt potatis morotsstuvning
Tisdag	Pastasås med linser och pasta	Tisdag	Kryddstark sojakorvgryta ris	Tisdag	Cajungryta kokt potatis
Onsdag	Asiatisk Quornrätt, ris, säsongens rotfrukter	Onsdag	Gröt med mjukt bröd, pålägg och frukt	Onsdag	Greenburger med äppelcoleslaw kokt potatis
Torsdag	Biff Caribien, kokt potatis, ruccolayoghurt	Torsdag	Kockarna väljer	Torsdag	Vegetarisk pastagrätäng/ makaronipudding
Fredag	Vegetarisk gryta med kebabsmak, ris	Fredag	Pastagrätäng med tacokryddad veg.färs	Fredag	Persikodoftande veg.gryta ris
V 36	5.9 – 9.9	V 42	17.10 – 21.10	V 48	28.11 – 2.12
Måndag	Sojakorv sås kokt potatis, vita bönor	Måndag	Napolitansk pastasås med makaroner	Måndag	Kikärtsbiff, sås, kokt potatis lingonsylt
Tisdag	Vegetarisk färssås, spagetti	Tisdag	Chili Sin Carne ris, mjukt bröd dressing	Tisdag	Pastasås med linser spagetti
Onsdag	Broccolisoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt	Onsdag	Morotsmedaljong, kokt potatis och sås	Onsdag	Morotsmedaljong sås kokt potatis
Torsdag	Indisk veg.gryta, ris/nudlar	Torsdag	Krämig höstgryta ris	Torsdag	Sötsur kikärtsgryta ris
Fredag	Vegetarisk pastasås, pasta, rostade kikärter	Fredag	Vegetarisk färssås och spagetti	Fredag	Veg.pytt med rotfrukter dressing
V 37	12.9 – 16.9	V 43	24.10 – 28.10	V 49	5.12 – 9.12
Måndag	Falafel, sås, pasta	Måndag	Vegetarisk palt lingonsylt	Måndag	Pannkaka med sylt hummus
Tisdag	Böngryta med säsongens rotsaker, kokt potatis	Tisdag	Grönsakssoppa med Quorn mjukt bröd, pålägg frukt	Tisdag	Pastagrätäng med veg.färs och linser
Onsdag	Couscouspytt i panna, solgul dressing	Onsdag	Vegetarisk buffé kokt potatis	Onsdag	Grönsakssoppa med mjukt bröd, pålägg och frukt
Torsdag	Chili Sin Carne, ris	Torsdag	Italiensk veg.färssås, spagetti, riven ost	Torsdag	Quorn i dillsås kokt potatis
Fredag	Broccoli gratäng bönsallad kokt potatis	Fredag	Vegetarisk kebabpytt dressing	Fredag	Texmexbönor ris, tortillabröd och dressing
V 38	19.9 – 23.9 Tema skördevecka	V 44	1.11 – 5.11	V 50	12.12 – 16.12
Måndag	Sojakorv, stuvade morötter, kokt potatis	Måndag	Höstlov	Måndag	Rotsaksmedaljong currysås med äpple kokt potatis
Tisdag	Krämig rotsakssoppa med svamp, mjukt bröd pålägg	Tisdag	"	Tisdag	Ost- och grönsakssås pasta
Onsdag	Linslåda med keso kokt potatis	Onsdag	"	Onsdag	Grönsakswok med bönor ris
Torsdag	Mexikansk Quorngryta kokt potatis	Torsdag	"	Torsdag	Vegetarisk Jullunch
Fredag	Moussaka med linser o fetaost säsongens grönsaker	Fredag	"	Fredag	Ostgratinerad broccoli och blomkål bönsallad kokt potatis
V 39	26.9 – 30.9	V 45	8.11 – 12.11	V 51	19.12 – 23.12
Måndag	Pannkaka med sylt och hummus	Måndag	Grönsaksbiff med pasta/ kokt potatis rostad majscreme	Måndag	Vegetarisk Stroganoff ris
Tisdag	Röd grön röra med veg färs spagetti	Tisdag	Vegetarisk Stroganoff ris	Tisdag	Risgrynsgröt mjukt bröd, pålägg frukt
Onsdag	Persikodoftande veg.gryta ris	Onsdag	Morotssoppa med limeaioli, brödbuffé frukt	Onsdag	Falafel makaroner bönsalsa
Torsdag	Kikärtsbiffar med ruccolayoghurt kokt potatis	Torsdag	Veg färssås med tacosmak spagetti	Torsdag	Gymn. Vegetarisk pytt i panna med dressing
Fredag	Vegetarisk buffé	Fredag	Veg. biffar rotfruktsgratäng	Fredag	Jullov

Varje dag serveras:

Hårt bröd, varav en sort är ekologiskt
Bordsmargarin, salladsbuffé efter säsong
Ekologisk lättmjölk, vatten
Varma grönsaker och tillbehör som
rödbetor, ättikgurka, ketchup och senap till
vissa måltider
Till måltiderna gröt och soppa serveras en
matig sallad
Med reservation för eventuella ändringar

Smaklig måltid!

Måltidsservice

