

Hagas Matsedel Våren 2010

Varje dag serveras bröd varav ett är ekologiskt.

Ekologisk lättnmjölk/vatten. Salladsbuffé efter säsong

Till varje fiskmåltid serveras: Sill

Till måltiderna gröt och soppa serveras: En matig sallad

Med reservation för ev. ändringar

Matdagar för grundskolan o gymnasiet 95 st

Vecka 2

11.1 – 15.1

Måndag

Mos, varmkorv, veterisotto.

Tisdag

Grundskolan skolstart Köttfärssås spagetti

Onsdag

Ugnstekt fisk kokt potatis dressing, stekta grönsaker.

Torsdag

Risgrynsgröt mjukt bröd pålägg frukt. **Försk:** biff, sås, potatis.

Fredag

Pytt i panna rödbetor, varm majs.

Vecka 3

18.1 – 22.1

Måndag

Ugnstekt korv makaroner , ugnsgatinerad tomat med c.b.

Tisdag

Viltskavsgryta kokt potatis säsongens grönsaker

Onsdag

Fiskgratäng creme bonjour, broccoli m cous couspytt, kokt potatis

Torsdag

Kejsarens potatissoppa m bacon mjukt bröd pålägg frukt

Fredag

Kycklinggryta med bambuskott, cocosgrädde, jasminris.

Vecka 4

25.1 – 29.1

Måndag

Pannkaka sylt hummus

Tisdag

Kalops potatis rödbetor, ugnstekta minimorötter.

Onsdag

Ugnstekt fisk m ost-o persiljetäcke kokt potatis sås varm grönsak

Torsdag

Korv Stroganoff ris, köks.m.bl med baconröra.

Fredag

Tacogratäng med köttfärs, salsa, dressing, varm majs.

Vecka 5

1.2 – 5.2

Måndag

Bloodpudding lingonsylt / kycklingpytt dressing

Tisdag

Skogens färssås pasta

Onsdag

Asiatisk kassler ris, veterisotto.

Torsdag

Ängamat mjukt bröd kalkon frukt, potatissallad.

Fredag

Ugnstekt fisk, stekta rotfruktsstrimlor. kokt potatis, dressing.

Vecka 6	8.2 – 12.2	
Måndag	Köttbullar pasta tomatsås marrakesh	
Tisdag	Persikodoftande köttgryta ris / bulgur	Nytt
Onsdag	Potatismoussaka med köttfärs, tsatziki.	
Torsdag	Buffe med gravad lax, laxsås, sill m ägg fiskrätt kokt potatis	
Fredag	Pitabröd med kycklingfyllning ris dressing	

Vecka 7	15.2 – 19.2	Tema Mat från andra kulturer	
Måndag	Tacobiff pasta salsa		
Tisdag	Lax och iranskt ris yoghurtsås (vildris)		Nytt
Onsdag	Kinesisk Wok med nudlar / pasta		Nytt
Torsdag	Currykyckling gult ris		Nytt
Fredag	Sopp buffé rödbetsoppa broccolisoppa, bröd,ost,frukt.		Nytt

Vecka 8	22.2 – 26.2	
Måndag	Ugnstekt korv indisk sås pasta.	
Tisdag	Fiskgratäng med ägg/dillsås kokt potatis. Vegalt.	
Onsdag	Orientalisk köttfärsgröta ris, grönsaksgratäng.	
Torsdag	Pannkaka sylt hummus, skinksallad.	
Fredag	Rökt tärn kyckling i god sås, pasta.	

Vecka 9	1.3 – 5.3	
Måndag	Köttfärsbiff pasta sås med dragonsmak.	
Tisdag	Risgrynsgröt kanel/socker mjukt bröd pålägg frukt Försk. Kycklingpytt, dressing.	
Onsdag	Potatisgratäng med skinka, broccoli med baconröra.	
Torsdag	Fiskbullar sås potatis varm grönsak, blåbärskräm	
Fredag	Lasagne.	

Vecka 10	8.3 – 12.3	
Måndag	Sportlov	
Tisdag	”	
Onsdag	”	
Torsdag	”	
Fredag	”	

Vecka 11	15.3 – 19.3
Måndag	Prinskorv kokt potatis morotsstuvning
Tisdag	Gryta med fläskkött pasta
Onsdag	Köttfärssoppa mjukt bröd pålägg frukt
Torsdag	Ugnstekt fisk med osttäckte kokt potatis sås, ärtpesto
Fredag	Kebabskavsgryta, Pitabröd falafel ris vitlöksdressing

Vecka 12	22.3 – 26.3
Måndag	Bloodpudding lingonsylt alt veg.soppa ost mjukt bröd
Tisdag	Skinksås pasta, broccoli med couscouspytt.
Onsdag	Asiatisk fiskgratäng potatis
Torsdag	Biff Stroganoff ris varm grönsak
Fredag	Potatisgratäng med köttfärs och ost. Nytt

Vecka 13	29.3 – 2.4
Måndag	Ugnstekt korv makaroner, tomat med creme bonjour.
Tisdag	Kycklingsoppa mjukt bröd pålägg frukt
Onsdag	Chili con Carne ris, varm majs.
Torsdag	Buffé med gravad lax, laxsås, sill med ägg kalkon, mimosasallad ugnstekt fisk kokt potatis tunnbröd
Fredag	Långfredag

Vecka 14	5.4 - 9.4
Måndag	Annandag Påsk
Tisdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	

Vecka15	12.4 – 16.4
Måndag	Pannkaka sylt hummus. Bulgarisk linsoppa.
Tisdag	Kycklingpytt dressing
Onsdag	Fiskgratäng kokt potatis. Vegalt.
Torsdag	Köttfärslimpa svampsås kokt potatis lingonsylt, varma grönsaker.
Fredag	Tandorikryddad nötskavsgryta med indisk sås, ris.

Vecka 16	19.4 – 23.4	
Måndag	Korv Stroganoff ris	
Tisdag	Kejsarens potatissoppa med bacon mjukt bröd Frukt, matig sallad.	
Onsdag	Pastagrätäng med egen tacokryddad köttfärs	
Torsdag	Ugnstekt fisk kokt potatis, dressing, citrondoftande stekta grönsaker	
Fredag	Hamburgare, bröd, mos, dressing	(Elevens favoriträtt)

Vecka 17	26.4 – 30.4	
Måndag	Palt / potatisbullar lingonsylt	
Tisdag	Kycklingwok jasminris, bigwokgrönsaker.	
Onsdag	Ugnsgatinerad korv, pasta	
Torsdag	Fisk i currysås ris. Vegalt.	Nytt
Fredag	Köttfärssås spagetti	

Vecka 18	3.5 – 7.5	
Måndag	Tacobiff, Falafel ris salsa	Nytt
Tisdag	Makaronipudding, varm majs.	
Onsdag	Gulaschsoppa mjukt bröd pålägg frukt	
Torsdag	Gräddbaserad köttgryta m rotfruktsstrimlor ris	
Fredag	Ugnstekt fisk, spenatstuvning / dressing kokt potatis	

Vecka 19	10.5 – 14.5	
Måndag	Köttbullar makaroner	
Tisdag	Ugnstekt fisk dressing kokt potatis, veterisotto.	
Onsdag	Pytt i panna rödbetor	
Torsdag	Kristi Himmelfärd	
Fredag	Lovdag. Fritids: Skinksås, pasta.	

Vecka 20	17.5 – 21.5	
Måndag	Leverbiff sås kokt potatis lingonsylt	
Tisdag	Köttfärssås spagetti	
Onsdag	Broccolisoppa mjukt bröd pålägg frukt	
Torsdag	Ugnstekt fisk kokt potatis kall / varm sås	Ev lax
Fredag	Köttgryta, ris, grönsaksgrätäng.	

Vecka 21

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

24.5 – 28.5

Ugnstekta korv med tomat ris, veterisotto

Pastagrätäng med kyckling, dressing

Chili con carne ris

Fiskbullar i dillsås kokt potatis, matig sallad.

Pasta med viltmästarsås **Nytt****Vecka 22**

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

31.5 – 4.6Blodpudding lingonsylt / potatis/purjosoppa m rökt tärn kyckling ost
Mjukt bröd.

Gryta med fläskkött sötsur sås ris

Skinksås, pasta, rostade kikärter

Köttfärslimpa sås kokt potatis, ugnstekta rödbetor.

Pytt i panna rödbetor

Vecka 23

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

7.6 – 11.6

Köttbullar pasta sås

Kycklingsallad mjukt bröd dressing frukt. **Försk:** Kycklinggryta.Tacobuffé **(Kockarna väljer)**

Grundsk / Gymn: Varm korv bröd Glass

Fritids.

Smaklig Måltid..