

# Matsedel för Lilja - och Hammarskolan vårterminen 2010.

Varje dag serveras sallad, råkost, mjölk, hårt bröd och smör

## Vecka 2

- M Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor  
Veg: Grön pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
- T Taco buffé  
Veg: Tacobuffé
- O Gräterad kassler med grillade grönsaker och ris  
Veg: Grönsaksbiff Caribbean med grillade grönsaker och ris
- T Kött soppa med klimp mjukt bröd ost och frukt  
Veg: Nikkalouktasoppa mjukt bröd ost och frukt
- F Fusilli pastasallad med grillad kyckling ost och dressing  
Veg: Fusilli pastasallad med svamp ost och dressing

## Vecka 3

- M Ugnsbakad korv fylld med tomat lök äpple och potatis  
Veg: Soyakorvlåda med lök äpple tomat och potatis
- T Ostpanerad kycklingschnitzel sås och ris  
Veg: Grönsaksschnitzel sås och ris
- O Makaronipudding med rökt fläsk och lingonsylt  
Veg: Pastagrätäng
- T Hamburgare med bröd dressing rostad lök och klyftpotatis  
Veg: Greenburger med bröd dressing rostad lök och klyftpotatis
- F Lax på samevis kokt potatis  
Veg: Broccoligrätäng kokt potatis

## Vecka 4

- M Kebabspett med salsasås och ris  
Veg: Nuggets med pizzasmak salsasås och ris
- T Penne Rigatepasta med ost broccoli och kycklingsås  
Veg: Penne Rigatepasta med ost broccoli och paprikasås
- O Raggmunk med stekt fläsk och lingonsylt  
Veg: Raggmunk med svampfräs och lingonsylt
- T Milanaisesoppa med mjukt bröd ost och frukt  
Veg: Indisk grönsakssoppa med mjukt bröd ost och frukt
- F Gulaschgryta (Ungersk köttgryta) kokt potatis

Veg: Quorngulasch kokt potatis

Vecka 5

- M Tunnpannkaka med hallonsylt  
Veg: Tunnpannkaka med hallonsylt
- T Spagetti med köttfärssås  
Veg: Spagetti med ajvarfärssås
- O Korv Stroganoff med ris  
Veg: Asiatisk soyakorv med ris
- T Skeppartorsk med solgul potatisratatouille koriandersås med lime  
Veg: Grönsaksbiff med solgul potatisratatouille koriandersås med lime
- F Stek med helstekt potatis och bearnaisesås  
Veg: Panerad stekt aubergin med helstekt potatis bearnaisesås

Vecka 6

- M Lov
- T Parisare med bröd grillgurka och rostad lök  
Veg: Greenburger med bröd grillgurka och rostad lök
- O Cellentanipasta med ost- och skinksås  
Veg: Krämig veggigratäng med wookgrönsaker och broccoli
- T Köttbullar med svampsås kokt potatis och lingonsylt  
Veg: Falafel med svampsås kokt potatis och lingonsylt
- F Kycklingspett med sötsursås och kokt potatis  
Veg: Grön Gumbo southern style med ris

Vecka 7

- M Ugnstekt lax med kokt potatis och remouladsås  
Veg: Grönsaksbiff med kokt potatis och remouladsås
- T Palt med fläsk och lingonsylt  
Veg: Flatpalt med lingonsylt
- O Pizza  
Veg: Pizza disco med gourméfärs lök och vitlök
- T Pannbiff med gräddsås inlagd gurka och kokt potatis  
Veg: Lecoraschnitzel med gräddsås inlagd gurka och kokt potatis
- F Fläskpannkaka med lingonsylt  
Veg: Ugnspannkaka med hallonsylt

## Vecka 8

- M Milanaisesoppa med mjukt bröd ost och frukt  
Veg: Milanaisesoppa med mjukt bröd ost och frukt
- T Taco buffé  
Veg: Taco buffé
- O Gräterad kassler med grillade grönsaker och ris  
Veg: Vårrullar med grillade grönsaker och ris
- T Kebabbpytt med dressing  
Veg: Grön pytt med stekt ägg och rödbetor
- F Gräddstuvad skavgryta med potatis eller ris  
Veg: Quorn tikka masala under yoghurttäcke

## Vecka 9

- M Grillkorv med potatismos rostad lök grillgurka  
Veg: Soyakorv med potatismos rostad lök grillgurka
- T Kalkonschnitzel med ris och sås  
Veg: Pitabröd med grönsaksfyllning och dressing
- O Makaroni pudding med rökt fläsk och lingonsylt  
Veg: Pastagrätäng
- T Hamburgare med bröd dressing rostad lök och klyftpotatis  
Veg: Greenburger med bröd dressing rostad lök och klyftpotatis
- F Fiskpinnar kokt potatis och sås  
Veg: Ajvarfärsbiffar kokt potatis och tzatziki

## Vecka 10

Sportlov

## Vecka 11

- M Tunnpannkaka med hallonsylt  
Veg: Tunnpannkaka med hallonsylt
- T Lasagne  
Veg: Vegetarisk lasagne
- O Korv Stroganoff med ris  
Veg: Asiatisk soyakorv med ris
- T Lax på samevis och kokt potatis  
Veg: Nuggets med pizzasmak och vitlöksdressing
- F Stek med stekt potatis och bearnaisesås  
Veg: Samosas med stekt potatis och sås

## Vecka 12

- M Köttbullar med kokt potatis sås och lingonsylt  
Veg: Falafel med kokt potatis sås och lingonsylt
- T Parisare med bröd grillgurka och rostad lök  
Veg: Greenburger med bröd grillgurka och rostad lök
- O Bredbandslåda  
Veg: Bredbandslåda med linser
- T Kalops med kokt potatis rödbetor inlagd gurka  
Veg: Quornkalops med kokt potatis rödbetor inlagd gurka
- F Kycklingnuggets med ris  
Veg: Quorncurry med ris

## Vecka 13

- M Lantbiff med gräddsås och kokt potatis  
Veg: Vegfärsbiff med sås och kokt potatis
- T Panerad fisk med ris och remouladsås  
Veg: Broccoligratäng
- O Påsklunch  
Veg: Påsklunch
- T Restbuffé  
Veg: Vegetarisk buffé
- F *Långfredag*

## Vecka 14

Påsklov

## Vecka 15

- M Köttsoppa med klimp mjukt bröd ost och frukt  
Veg: Nikkalouktasoppa med mjukt bröd ost och frukt
- T Taco buffé  
Veg: Tacobuffé
- O Köttgryta Veracruz De Mexico med ris  
Veg: Chili- och böngryta med ris och franskbröd
- T Pasta Romana  
Veg: Pastagrätäng med linser.
- F Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor  
Veg: Grön pytt med stekt ägg och rödbetor

### Vecka 16

- M Ostpanerad kycklingschnitzel med ris och sås  
Veg: Sesamnuggets med ris och sås
- T Skinksallad med dressing och franskbröd  
Veg: Sallad med dressing och franskbröd
- O Potatisbullar med stekt bacon och lingonsylt  
Veg: Potatisbullar med keso och lingonsylt
- T Hamburgare med bröd dressing rostad lök och klyftpotatis  
Veg: Greenburger med bröd dressing rostad lök och klyftpotatis
- F Ugnstekt lax med kokt potatis och tzatzikisås  
Veg: Ajvarfärsbiffar med kokt potatis och gräslöksås

### Vecka 17

- M Tunnpannkaka med hallonsylt  
Veg: Tunnpannkaka med hallonsylt
- T Spagetti med köttfärsås  
Veg: Spagetti med ajvarfärsås
- O Korv Stroganoff med ris  
Veg: Veg Stroganoff med ris
- T Skeppartorsk med solgul potatisratatouille och koriandersås lime  
Veg: Grönsaksbiff Caribbean med solgul potatisratatouille koriandersås lime
- F Lovdag

### Vecka 18

- M Köttbullar med svampsås kokt potatis och lingonsylt  
Veg: Falafel med svampsås kokt potatis och lingonsylt
- T Parisare med bröd grillgurka och rostad lök  
Veg: Greenburger med bröd grillgurka och rostad lök
- O Cellentanipasta med ost- och skinksås  
Veg: Cellentanipasta med broccoli och basilikasås
- T Kalops med kokt potatis rödbetor och inlagd gurka  
Veg: Quornkalops med kokt potatis rödbetor och inlagd gurka
- F Örtagårdskycklinggryta med ris  
Veg: Quorn tikka masala under yoghurtttäcke med ris

### Vecka 19

- M Fiskpinnar med sås och kokt potatis  
Veg: Grönsaksbiff med sås och koktpotatis
- T Raggmunk med stekt fläsk och lingonsylt  
Veg: Potatisbullar med svampsås och lingonsylt
- O Pizza  
Veg: Pizza
- T Kristi Himmelfärdsdag
- F Lovdag

### Vecka 20

- M Milanaisesoppa med mjukt bröd ost och frukt  
Veg: Indisk grönsakssoppa med mjukt bröd ost och frukt
- T Taco buffé  
Veg: Taco buffé
- O Gratinerad kassler med grillade grönsaker och ris  
Veg: Kebabjärpar med grillade grönsaker tomatsås och ris
- T Makaronipudding med rökt fläsk och lingonsylt  
Veg: Pastagratäng
- F Gräddstuvad skavgryta med potatismos eller ris  
Veg: Vildveggryta med potatismos eller ris

### Vecka 21

- M Grillkorv med potatismos rostad lök och grillgurka  
Veg: Soyakorv med potatismos rostad lök och grillgurka
- T Kalkonschnitzel med ris och sås  
Veg: Vårrullar med ris och sås
- O Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor  
Veg: Grön pytt med stekt ägg och rödbetor
- T Lasagne  
Veg: Veg lasagne
- F Ugnstekt lax med remouladsås och kokt potatis  
Veg: Grönsaksbiff carribian med remouladsås och kokt potatis.

Vecka 22

- M Kebabspett med salsasås och ris  
Veg: Grillspett med dijonsenap och dragon salsasås och ris
- T Penne Rigatepasta med ost broccoli och kycklingsås  
Veg: Penne Rigatepasta med ost broccoli och paprikasås
- O Minestrone-soppa med mjukt bröd ost och frukt  
Veg: Minestrone-soppa med mjukt bröd ost och frukt
- T Gulasch (ungersk köttgryta) med kokt potatis  
Veg: Quorngulasch med kokt potatis
- F Restbuffé  
Veg: Vegetarisk buffé

V 23

- M Spagetti och köttfärsås  
Veg: Spagetti ajvarfärsås
- T Sommarsallad med bröd  
Veg: Sommarsallad med bröd
- O Hamburgare med bröd dressing rostad lök och klyftpotatis  
Veg: Greenburger med bröd dressing rostad lök och klyftpotatis
- T Pannkaka med sylt  
Veg: Pannkaka med sylt