



Vecka 34

Måndag 19/8 - Skolstart

- ~ Stekta köttbullar serveras med brunsås, kokt potatis & lingon
- ~ Stekt falafel serveras med vitlöksdressing & bulgur

Tisdag 20/8

- ~ Italiensk skinksås serveras med pasta
- ~ Broccoli & ostsås serveras med pasta

Onsdag 21/8 – Gymnasiets första skoldag

- ~ Tacofiskgratäng, potatis
- ~ Buffalogratäng med blomkål & chili, potatis

Torsdag 22/8

- ~ Kycklingsallad med pasta serveras med currydressing
- ~ Matig sallad med marinerade sojabitar serveras med currydressing

Fredag 23/8

- ~ Skärgårdskolja med örtsås & kokt potatis
- ~ Grönsaksbiff Caribbean serveras med örtsås & potatis

Vecka 35

Måndag 26/8

- ~ Pytt i panna med rökt kyckling, mangochutneydressing
- ~ Het grönsaks & bönytt serveras med mangochutneydressing

Tisdag 27/8

- ~ Blodpudding serveras med potatisbullar & lingon
- ~ Potatisbullar serveras med Ali´s linsröra

Onsdag 28/8

- ~ Tonfisksallad med ris, Tyrolerdressing
- ~ Sallad med kryddstekt sojafärs serveras med Tyrolerdressing

Torsdag 29/8

- ~ Krämig broccolisoppa med brödbuffé & mjukost
- ~ Tomatsoppa med pasta serveras med brödbuffé & mjukost

Fredag 30/8

- ~ Ostgratinerad korv serveras med potatismos
- ~ Ostgratinerad vegokorv serveras med potatismos



TOMATER

Tomat är en relativt senkomling. En import från Amerika på 1500-talet. Användes som dekoration först. I Sverige så var kunskapen bristfällig före 1800-talet. Tomat är en potatisväxt som bär ätlig frukt

SMAKLIG MÅLTID!





Vecka 36

Måndag 2/9

- ~ Köttfärssås serveras med spaghetti
- ~ Bolognese Beluga serveras med spaghetti

Tisdag 3/9

- ~ Skinksallad, Rhode Islandsås
- ~ Sallad med marinerade sojabitar, Rhode Islandsås

Onsdag 4/9

- ~ Fiskgratäng med curry, bulgur
- ~ Palsternacks & grönkålsbiff serveras med currysås & bulgur

Torsdag 5/9

- ~ Pastagrätäng med kyckling & rotfrukter
- ~ Pastagrätäng med sojabitar & rotfrukter

Fredag 6/9

- ~ Torskburgare med bröd & potatismos, dressing
- ~ Greenburger med bröd & potatismos, dressing

Vecka 37

Måndag 9/9

- ~ Korv stroganoff serveras med matkorn
- ~ Stroganoff med vegokorv serveras med matkorn

Tisdag 10/9

- ~ Spenatsoppa, brödbuffé och mjukost
- ~ Potatis & purjolöksoppa, brödbuffé och mjukost

Onsdag 11/9

- ~ Citronpepparstekt fisk med dressing special, potatis
- ~ Stekt morotsbiff, dressing special, kokt potatis

Torsdag 12/9

- ~ Gryta Kebabinoff serveras med pasta
- ~ Grönsaksgryta kebabinoff serveras med pasta

Fredag 13/9

- ~ Kyckling i currysås serveras med ris
- ~ Kikärtor & sojabitar i currysås serveras med ris



Grönkål

Grönkål, även kallad prydnadskål, bladkål eller kruskål, är en sortgrupp av arten kål med mörkt gröna eller blågröna, krusiga blad på utdragna stänglar. Grönkål är rik på både järn, C-vitamin, A-vitamin och lutein. Testa och rosta grovt skuren i ugn med olivolja, svartpeppar och lite honung.

SMAKLIG MÅLTID!

