



# Meny Hösten 2011, Älvstranden

## VECKA 34 22-26/8

MÅNDAG

**Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt**  
Falafel med vitlöksås och ris

TISDAG

**Skinksås med spaghetti och röd linssallad**  
Tomat- & linssås med spaghetti

ONSDAG

**Salsa- & ostgratinerad sej med kokt potatis**  
Smörbönsgryta med kokt potatis

Torsdag

**Kycklinggryta med wokgrönsaker och ris**

Stekta quornstrimlor med grönsaker, limeyoghurt och ris

FREDAG

**Varmkorv med potatismos och BBQmajis**

Winjekorv med potatismos och BBQmajis

## VECKA 35 29/8-2/9

MÅNDAG

**Stekt strömming med lime- & citronsås, kokt potatis alternativt seipanett**

Morotsbiffar med kokt potatis och äppelyoghurt

TISDAG

**Kyckling i curry och ris**

Quorngräda med curry och grönsaker samt ris

ONSDAG

**Köttfärsruta, paprikasås och kokt potatis**

Vegetarisk chili- och böngryta med ris

TORSDAG

**Potatis- & purjolöksoppa, mjukt bröd med leverpastej/linspastej**

Couscouspytt med sambal- & yoghurtås

FREDAG

**Bacon- & ratatouillesås med penne pasta**  
Broccoli- & ädelostås med pennepasta

**Frukt och grönt ger massor av vitaminer som dessutom ger energi!**

## VECKA 36 5-9/9

MÅNDAG

**Sejfilé med persilje-, lök-, & ströbrödstäcke och potatismos**  
Rosmarindoftande quorngräda med kokt potatis

TISDAG

**Korv Stroganoff och ris**  
Veggie Stroganoff och ris

ONSDAG

**Leverbiff med dijongrädssås och kokt potatis**

Extra rätt serveras  
Rödbetsbiffar med pepparrotscreme och kokt potatis

TORSDAG

**Spaghetti och köttfärsås**  
Linssås och spaghetti

FREDAG

**Mustig Nötköttsgryta och kokt potatis, morotssallad med purjolök**

Stekta Medelhavsgrönsaker med fetaost

## VECKA 37 12-16/9

MÅNDAG

**Oxjärpar med gräddsås och kokt potatis**

Blomkålsgratäng med färska tomater och kokt potatis

TISDAG

**Panerad torsk med remouladsås och kokt potatis**

Veggie-ruta med morotstzatziki och kokt potatis

ONSDAG

**Stekt falukorv med makaroner**  
Husets vegetariska pasta

TORSDAG

**Het köttfärsoppa med potatis, mjukt bröd och ost**

Linssoppa, mjukt bröd och ost

FREDAG

**Kyckling Tandoori och ris**

Tandoorikryddad quorngräda med ris

## VECKA 38 19-23/9

MÅNDAG

**Blodpudding med skinkfräs och lingonsylt**

Extrarätt serveras

Potatisbullar och bönfräs, lingonsylt

TISDAG

**Färsbiff med tomatås och penne pasta**

Falafel med tomatås och pasta

ONSDAG

**Senapsgratinerad falukorv med kokt potatis**

Kikärtsgryta med aprikoser och potatis

TORSDAG

**Kyckling i pepparsås serveras med pasta**

Heta makaroner med örtsås

FREDAG

**HÖSTDAGJÄMNING**

**Laxfilé med choronsås och kokt potatis, Äppelpaj med vaniljsås**

Vegetarisk moussaka, Äppelpaj med vaniljsås

## VECKA 39 26-30/9

MÅNDAG

**Varmkorv och potatismos samt grillgurka**

Grönsaksbiff med potatismos och kall örtsås

TISDAG

**Fiskpanett med sause vert och kokt potatis**

Potatis- & bönkaka med rödbets-salsa

ONSDAG

**Chili con carne och ris samt tortillabröd**

Thai quornfärsgräda med kokosmjölk och basmatiris

TORSDAG

**Blomkålssoppa med skinka, mjukt bröd och ost**

Risotto med blandsvamp, yoghurt dressing

FREDAG

**Kycklingwok med sötsursås och nudlar**

Chili sin carne med ris

## VECKA 40 3-7/10

MÅNDAG

**KÖKETS VAL**

TISDAG

**Husets fisk med kokt potatis**  
Broccoligratäng med fetaost och kokt potatis

ONSDAG

**Kyckling i yoghurt med selleri & paprika samt pasta**

Krämig currydoftande sauté med champinjoner, äpple och paprika

med fusilli pasta, solrosfrön

TORSDAG

**Kebabgryta med ris**

Tomatsås med fänkål samt quinoa

FREDAG

**Köttbullar med kokt potatis och gräddsås, lingonsylt**

Wok med grönsaker och quorn, sötsur sås och ris

## VECKA 41 10-14/10

MÅNDAG

**Panerad torsk med citron- & lime yoghurt samt kokt potatis**

Saffransgula bönor och kokt potatis

TISDAG

**Spaghetti och köttfärsås**

Champinjonsås och pasta samt bönsallad

ONSDAG

**Pytt i panna med rödbetor och äggsallad**

Kålpudding med quornfärs, sås och kokt potatis, lingonsylt

TORSDAG

**Italiensk kycklingsoppa med mjukt bröd och ost**

Gyllengul morotssoppa med mjukt bröd och hummus

FREDAG

**Ananas- & currygratinerad kassler med kokt potatis**

Apelsinmarinerade quornstrimlor med tomat- & fänkålsås samt kokt potatis

**Släng inte bort mat om du vill värna om miljön!**



## Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar hur du kan lägga upp maten på tallriken om du vill äta bra och sunt! Gör det till en vana att äta en lunch varje dag så får du energi för både skolarbetet och fritiden.

## Fisk med gott samvete

Vi serverar endast fisk som rekommenderas av Svenska Världsnaturfonden. Inga fiskar från hotade bestånd eller som fiskas med miljöstörande metoder hamnar på våra tallrikar.

## Mjölk

Visste du att mjölk är bra inte bara för skelettet, utan även viktigt för att få i sig livsviktiga näringsämnen som ger ork och kraft.



# Meny Hösten 2011, Älvstranden

## VECKA 42 17-21/10

MÅNDAG

Blodpudding med skinkfräs och lingonsylt

Extrarätt serveras

Potatisbullar med bönsfräs och lingonsylt

TISDAG

Korv Stroganoff och ris

Vegetarisk chili- & böngryta med ris

ONSDAG

Chicken a´la King (paprika, champinjoner och grädde) med pasta

Indisk gryta med elefantbönor samt ris

TORSDAG

Tacokryddad köttfärs med nachos och tillbehör

Tacokryddad quornfärs med nachos och tillbehör

FREDAG

Pasta med laxsås

Böngryta med lime, grön curry och kokos samt pasta

## VECKA 43 24-28/10

MÅNDAG

Senapsgratinerad falukorv med kokt potatis samt pepparrotsfil

Lök- & morotsgryta med ris

TISDAG

Hamburgare klyftpotatis och tillbehör

Quornburgare med klyftpotatis och tillbehör

ONSDAG

Ugnsbakad sej i röd curry samt ris

Blomkålsgratäng toppad med färska tomater, kokt potatis

TORSDAG

Bacondoftande skinksås med spaghetti

Spaghetti med pesto av gröna ärtor, parmesan och olivolja samt tomatsås

FREDAG

**HALLOWEEN**

Pumpasoppa med mjukt bröd, olivtappenad och färskost

Pannkaka och jordgubbssylt

## VECKA 44 31/10-4/11

LOV

## VECKA 45 7-11/11

KÖKETS VAL

## VECKA 46 14-18/11

MÅNDAG

Stekt strömming med potatismos och marinerade ärtor, alternativ sejfriletter

Garam masala rostade grönsaker samt couscous och kumminyoghurt

TISDAG

Kyckling i currysås och ris

Tomat- & linsgratinerad selleri med kokt potatis

ONSDAG

Ugnsbakad kassler med champinjonsås och klyftpotatis

Grönsakspaella med sweet chili fraiche

TORSDAG

Champinjonsoppa med bacon samt mjukt bröd och ost

Varm bulgursallad med rostade bönor och vitlöksdressing

FREDAG

Grekisk ugnsfärslåda med vitlökssås och pasta

Kikärtsbiffar med vitlökssås samt rostade rotsaker och potatis

**Ät fisk med gott samvete.**

## VECKA 47 21-25/11

MÅNDAG

Leverbiff med lingongräddsås och kokt potatis

Extrarätt serveras

Rödbetsbiff med fetastcreme samt bulgur och saltgurka

TISDAG

Korvgryta med yoghurt paprika och selleri och pasta penne

Vegetarisk stroganoff med ris

ONSDAG

Salsa- och ostgratinerad hokifilé med kokt potatis

Broccoligratäng med parmesan och kokt potatis

TORSDAG

Chili con carne med ris

Chili sin carne med ris

FREDAG

Fläskkarré med potatisgratäng och skysås

Vegetarisk schnitzel med paprikasky och kokt potatis

## VECKA 48 28/11-2/12

MÅNDAG

Gratinerad falukorv med rödlök samt potatismos

Zucchini- & paprikalåda med kall örtsås och kokt potatis

TISDAG

Ångad torskfilé med citronsås och rotfrukter samt kokt potatis

Veggieruta med persiljestuvade morötter och kokt potatis

ONSDAG

Spaghetti och köttfärsås

Spaghetti med linssås

TORSDAG

Ärtsoppa med fläsk och pannkaka med sylt

Grönsakssoppa och pannkaka med sylt

FREDAG

Kycklinggryta med wokgrönsaker samt ris

Mexikansk böngryta med ris

## VECKA 49 5-9/12

MÅNDAG

Blodpudding med skinkfräs och lingonsylt

Extrarätt serveras

Potatisbullar med kesoröra och lingonsylt

TISDAG

Frukostkorv med persiljemos

Gratinerad blomkål och broccoli med persiljemos

ONSDAG

Kyckling i pepparsås serveras med pasta

Lasagne med spenat och parmesan, vitkålsallas med inlagd paprika och persilja

TORSDAG

Laxfrikassé med fänkål serveras med kokt potatis

Couscouspytt serveras med fetostcreme

FREDAG

**NOBEL FIRANDE**

Kyckling med gräddsås och klyftpotatis, broccoli, Chokladpudding

Quorn med salsa och klyftpotatis, broccoli, Chokladpudding

## VECKA 50 12-16/12

MÅNDAG

Sejpanett med dansk remouladsås (curry) och kokt potatis

Krämig rotfruktsgratäng, kokt potatis

TISDAG

Risgrynsgröt med skinksmörgås

Gyllengul morotsoppa med mjukt bröd och linspastej

ONSDAG

Pannbiff med sjömanspotatis och ättiksgurka

Grönsaksbiff och färskostcreme med parmesan, klyftpotatis

TORSDAG

Kyckling nuggets med sötsursås eller currysås och ris

Green nuggets med sötsursås eller currysås med ris

FREDAG

Kökets korvbrätt

Ugnsomelett med svampstuvning och kokt potatis

## VECKA 51 19-23/12

ÖPPEN VECKA

## VECKA 52 26-30/12

ÖPPEN VECKA



## Vegetariska tallriksmodellen

Visar hur man ska lägga upp maten på tallriken om man väljer det vegetariska alternativet. Ta gärna lite mer av baljväxterna för att få i dig de proteiner du behöver!

## Ät frukt och grönt efter säsong

Att äta frukt och grönt efter säsong är både bra för miljön och bidrar till mindre koldioxidutsläpp, därför serverar vi exempelvis mindre isbergsallad och tomat under vintern.

## Mjölk

Visste du att mjölk är bra inte bara för skelettet, utan även viktigt för att få i sig livsviktiga näringsämnen som ger ork och kraft.