V Ingelstads frisk. Framtidskompassen

Meny 2013

Vecka 1

	-- --
Ons 2/1	Pannbiffar med stuvade makaroner , lingon.
Tors 3/1	Wienerkorv med potatismos.
Fre 4/1	Kycklingbröst med gräddsås och potatistoppar.

Vecka 2

Mån 7/1	Helstekt fläskkotlettrad grönpepparsås ,gurka kokt elogepotatis.
Tis 8/1	Panerad torskfilé remouladsås ,kokt potatis. Panerad rotselleri.
Ons 9/1	Spaghetti bolgnese.
Tors 10/1	Potatis och purjolökssoppa , bröd pålägg.
Fre 11/1	Asiatisk kycklinggryta med basmatiris.

Vecka 3

Mån 14/1	Pytt i panna, rödbetor.
Tis 15/1	Fiskgratäng med kokt elogepotatis från Hötoftagård. Grönsaksgratäng.
Ons 16/1	Köttbullar med makaroner.
Tors 17/1	Thaisoppa med bröd och pålägg.
Fre 18/1	Köttgryta med äpple och krydor, ris.

Vecka 4

Mån 21/1	Tex-Mex chicken nuggets med kall rhode islandssås, ris.
Tis 22/1	Fisk och skaldjurssoppa bröd, pålägg. Tjeckisk morotssoppa.
Ons 23/1	Potatisbullar,blodkorv, falukorv.
Tors 24/1	Wallenbergare med potatismos ,skysås,gröna ärter,lingonsylt.
Fre 25/1	Pasta penne Carbonara.

Vecka 5

Mån 28/1	Chili con carne, ris.
Tis 29/1	Panerad alaskan pollock, sauce verte, kokt potatis från Hötofta gård. Fylld paprika.
Ons 30/1	Fransk potatisgratäng med lunchkorv eller chorizo.
Tors 31/1	Kycklinggryta med ,paprika,syltlök i örtgräddsås pasta.
Fre 1/2	Biff Stroganoff , gurka , ris.

Vecka 6

Mån 4/2	Oxjärpe med cider-rosépeppargräddsås,lingonsylt, kokt potatis från hötofta gård.
Tis 5/2	Fisk Benedictine , kokt potatis från hötofta gård. Selleri Florentine
Ons 6/2	Fransk kycklinggryta med smålök,champinjoner och sidfläsk, ris.
Tors 7/2	Ingelstadsoppa med bröd och pålägg.
Fre 8/2	Dillkött gjort på fläskkött kokt potatis.

Vecka 7

Mån 11/2	Kryddig korvgryta med bacon,ris.
Tis 12/2	Panerad fisk dansk remouladsås,kokt potatis från hötoftagård. Panerad zuchini.
Ons 13/2	Pastapytt kall vitlökssås.
Tors 14/2	Förälskad kycklingsoppa,baguette, pålägg.
Fre 15/2	Nötfärsbiffar med béarnaisesås, pommes frites.

Vecka 8

Mån 18/2	Kycklingryta med paprika ,örter,grädde, ris.
Tis 19/2	Panerad fisk gurkmajonnäs,kokt elogepotatis från hötofta gård.
Ons 20/2	Lasagne al forno.
Tors 21/2	Korv med potatismos.
Fre 22/2	Potatisbullar,bacon och lingonsylt.

Vecka 9

Mån 25/2	Korv Stroganoff med ris.
Tis 26/2	Fisk och skaldjurssoppa med bröd pålägg. Jessicas vintersoppa.
Ons 27/2	Asiatisk köttgryta ,jasminris.
Tors 28/2	Färsbiffar med kalla såser kokt elogepotatis från hötofta gård.
Fre 1/3	Tacobuffé.

Du vet väl att du kan ladda ner "Skolmaten" som app till både iPhone, Android, Symbian, MeeGo, Windows Phone och Blackberry!

V Ingelstads frisk. Framtidskompassen

Meny 2013

Vecka 10

Mån 4/3	Chicken nuggets currysås, ris.
Tis 5/3	Laxpanetter , sauce verte, potatismos. panerad rotselleri , sauce verte, potatismos.
Ons 6/3	Cevapcici,tzatziki, pasta tricolore.
Tors 7/3	Gulaschsoppa bröd,pålägg.
Fre 8/3	Hawaiikassler från Kinnekulle med ris.

Vecka 11

Mån 11/3	Helstekt fläskkotlettrad med rödkål, äppelmos,katrinplommon mustig skysås kokt Elogepotatis från Hötoftagård.
Tis 12/3	Pocherad fiskfilé med kaviar-dillsås kokt elogepotatis från Hötofta gård. Ugnsbakad zuchini med rostad vitlökssås.
Ons 13/3	Nasi Goreng kall vitlökssås.
Tors 14/3	Köttbullar med makaroner.
Fre 15/3	vårrullar med jasminris

Vecka 12

Mån 18/3	Farfars pannbiffar med skysås ,gurka ,lingonsylt ,kokt elogepotatis från Hötoftagård.
Tis 19/3	Cheddar och örtöverbakad séfile med kokt elogepotatis. Ostgratinerad blomkål.
Ons 20/3	Påskbuffé
Tors 21/3	Spaghetti bolognese.
Fre 22/3	Stekt påskkycklingbröst med chillibéarnaise och Mississippiris.

Vecka 13

Mån 25/3	Vårrullar ,salsasås, ris.
Tis 26/3	Dagens fiskfångst , kall sås potatismos.
Ons 27/3	Grillad lunchkorv m bröd (uteaktivitet).
Tors 28/3	Tomatsoppa med makaroner,bröd,pålägg.
Fre 29/3	Långfredag.

Vecka 14

Mån 1/4	Annandag påsk.
Tis 2/4	Panerad hoki ,remouladsås , kokt elogepotatis från Hötoftagård. Panerad Palsternacka , kall sås .
Ons 3/4	BBQ-biff skysås,gurka , kokt elogepotatis.
Tors 4/4	Pasta med ost och skinksås.
Fre 5/4	Ungersk gulasch med ris.

Vecka 15

Mån 8/4	Pytt i panna ,rödbetor.
Tis 9/4	Pocherad hokiryggfilé ,vittvinssås kokt elogepotatis från Hötoftagård. Pockerad blomkål och purjolök med vittvinssås.
Ons 10/4	Oxfärsbiff Piacenza med tomatsås och ris.
Tors 11/4	Kycklingsoppa med grönsaker och pastafjärillar, bröd och pålägg.
Fre 12/4	Bakad potatis kall skinksås och tzatziki.

Vecka 16

Mån 15/4	Korv stroganoff med ris
Tis 16/4	Panerad torskfilé sauce verte Stekt äggpanerad aubergine.
Ons 17/4	Indonesisk kycklinggryta med nudlar.
Tors 18/4	Potatis o purjolökssoppa med bröd och pålägg.
Fre 19/4	Köttfärslåda med soltorkad tomat, fetaost och rosmarin, kokt elogepotatis från Hötofta gård.

Vecka 17

Mån 22/4	Wienerkorv från Mälarchark , potatismos.
Tis 23/4	Fiskgratäng med kokt elogepotatis från Hötoftagård. broccoligratäng.
Ons 24/4	Pasta Carbonara
Tors 25/4	Framtids-mousaka.
Fre 26/4	Cevapcici med kall ajvarsås mixat ris.

Vecka 18

Mån 29/4	BBQ-biffar mustig rosmarinskysås,äppelmos kokt elogepotatis från Hötofta gård.
Tis 30/4	Panerad spättafilé med dansk remouladsås , kokt potatis. Panerad rotselleri med dansk remouladsås , kokt potatis.
Ons 1/5	1:Maj.
Tors 2/5	Pastapytt med kall vitlökssås.
Fre 3/5	Kycklinginnerfiléer med ris och currysås.

Du vet väl att du kan ladda ner "Skolmaten" som app till både iPhone, Android, Symbian, MeeGo, Windows Phone och Blackberry!

V Ingelstads frisk. Framtidskompassen

Meny 2013

Vecka 19

Mån 6/5	Tex-Mex-chicken nuggets med kall rhode-islandssås , ris.
Tis 7/5	fisk och skaldjurssoppa med bröd och pålägg. Vegetarisk spännande soppa.
Ons 8/5	wienerkorv med makaroner.
Tors 9/5	Helgdag
Fre 10/5	Pytt i panna med rödbetor.

Vecka 20

Mån 13/5	Pytt i panna , rödbetor.
Tis 14/5	Laxpanett kall , dillmajonäs , kokt elogepotatis från hötoftagård. panerad fänkål ,dillmajonnäs, kokt potatis.
Ons 15/5	Pastagratäng med kall vitlökssås.
Tors 16/5	Mexicansk soppa med gräddfil , bröd pålägg.
Fre 17/5	Kycklingpannbiff med kall paprika-vitlöksås , ris.

Vecka 21

Mån 20/5	Lasagne al forno
Tis 21/5	Pocherad alaskanpollockryggfilé med lime-créme-fraiche kokt elogepotatis från hötoftagård. Polenta med grönt.
Ons 22/5	Kryddig korvgryta med bacon, ris.
Tors 23/5	Köttbullar med gräddsås ,lingon, kokt elogepotatis från hötoftagård.
Fre 24/5	Grillad skivad kycklingfilé med bbq-sås mississippiris.

Du vet väl att du kan ladda ner "Skolmaten" som app till både iPhone, Android, Symbian, MeeGo, Windows Phone och Blackberry!