



JÄRFÄLLA

MENY JÄRFÄLLAS SKOLOR HT 2019



Illustration
Sofia Lindell, Järfälla gymnasium

I lunchen ingår ett stort salladsbord, dressing,
bröd, bordsfett och mjölk

Detta är en grundmeny som skolorna i Järfälla kommun utgår ifrån.

Varje skola gör sedan sin egen meny.

Järfälla kommun, Kostservice 2019



MENY SKOLAN HT 2019

Vecka 34	22 - 23/8
Torsdag	Krämig broccoli- och ostsås serveras med pasta Mustig tomatsås med linser serveras med pasta
Fredag	Kikärtscurry serveras med matvete Ugnsstekt lax serveras med citronsås och kokt potatis
Vecka 35	26 - 30/8
Måndag	Raggmunk serveras med rotfruktsfräs och rårörda lingon Blodpudding serveras med bacon- & rotfruktsfräs och rårörda lingon
Tisdag	Sojafärssås serveras med fullkornspasta Gräddig champinjonsås serveras med fullkornspasta
Onsdag	Paella med sojabitar Pankopanerad MSC-märkt torsk med vitlök serveras med remouladsås och kokt potatis
Torsdag	Wok med nudlar och grönsaker Fläskköttsgryta med tomat och rosmarin serveras med matvete
Fredag	Black beanbiffar serveras med melontzatziki och bulgur Kycklingfrikassé serveras med kokt potatis
Vecka 36	2 - 6/9
Måndag	Het och krämig ost- och grönsakssås serveras med pasta Ratatouille serveras med pasta
Tisdag	Vegetarisk taco på soja med salsa serveras med guacamole, ris och tortillabröd Rödbetsbiffar med fetaost serveras med kall vitlökssås och bulgur
Onsdag	Fylld paprika serveras med ärtpesto och matvete Laxfärsbiffar alt Ugnsstekt lax serveras med hollandaisesås och kokt potatis
Torsdag	Majssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg Gulaschsoppa serveras med gräddfil, mjukt bröd och pålägg
Fredag	Quinoapilaff serveras med chilyoghurt Ugnsstekt kycklinglårfile serveras med morotsbearnaise och klyftpotatis



JÄRFÄLLA

Vecka 37	9 – 13/9
Måndag	Svamp- och rotfruktspytt serveras med fetaostcrème Korv Stroganoff serveras med bulgur
Tisdag	Lasagne med grönsaker Nasi Goreng med quorn
Onsdag	Ärtbiffar serveras med kall örtsås och kokt potatis Fiskgratäng Bombay style med MSC-märkt sej serveras med kokt potatis
Torsdag	Vegetarisk Shepard´s pie med färska rotfrukter Krämig skaldjurspasta
Fredag	Wok med nudlar och tofu Kotlettrad serveras med gräddsås och kokt potatis
Vecka 38	16 – 20/9
Måndag	Palak paneer serveras med basmatiris Broccoligratäng med gröna linser serveras med kokt potatis
Tisdag	Gulärtsbiffar med persilja och koriander serveras med kall lime- & chilisås och bulgur Röd curry med fläskkött, rotfrukter och äpple serveras med bulgur
Onsdag	Krämig tomatås serveras med fullkornspasta Gyllene sås med lax och kokosgrädde serveras med fullkornspasta
Torsdag	Vegetarisk minestrone-soppa serveras med mjukt bröd och pålägg Potatissoppa med spenat och smulad fetaost serveras med mjukt bröd och pålägg
Fredag	Fylld zucchini serveras med ugnstrostad potatis Stekt kycklinglårfile serveras med raita och ugnstrostad potatis
Vecka 39	23 – 27/9
Måndag	Vitlöksdoftande paella med kikärtor Burgundisk linsgryta serveras med kvarngryn
Tisdag	Kikärtbiffar serveras med kall majssås och klyftpotatis Blodpudding serveras med bacon- & rotfruktsfräs och rårörda lingon
Onsdag	Bulgurpanna med rotfrukter serveras med ört- och gräddfilssås Stekt makrill med tomat och citron serveras med kokt potatis/ Fiskbullar i currysås serveras med matvete
Torsdag	Linsbiffar serveras med yoghurtsås och rostad potatis Köttfärsgratäng med Västerbottensost
Fredag	Ostsås med rökt hönskött och purjolök serveras med pasta Pad thai




JÄRFÄLLA

Vecka 40 Måndag	30/9 – 4/10 Kockens gröna val Kockens gröna val
Tisdag	Currygryta med sojabitar serveras med med ris Tacopaj serveras med gräddfil och nachos
Onsdag	Kryddig gratäng med smörbönor serveras med fetaostcrème Laxwallenbergare serveras med skirat smör och potatismos Stekt makrill med tomat och citron serveras med kokt potatis
Torsdag	Mustig rotfruktssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg Pannkaka serveras med keso och bär
Fredag	Gröna biffar serveras med chilimajonnäs och bulgur Kryddig gryta med högrek och linser serveras med potatismos
Vecka 41 Måndag	7 – 11/10 Quinoapilaff serveras med yoghurtsås Karibisk korvgryta serveras med pasta
Tisdag	Indisk Dhal serveras med ris Lasagne med ekologisk hönsfärs
Onsdag	Fylld paprika serveras med hummus/ärtpesto Kokos- & limeöverbakad sej serveras med potatismos
Torsdag	Chili sin carne serveras med matvete Broccoli- & purjolökspaj
Fredag	Kikärts- och morotsbiffar serveras med tzatziki och bulgur/couscous Marockansk kycklinggryta Tagine serveras med bulgur/couscous
Vecka 42 Måndag	14 – 18/10 Ost- och broccolisås serveras med fullkornspasta Bolognese på belugalinser serveras med fullkornspasta
Tisdag	Ugnspannkaka med rotfrukter och fetaost Kålpudding serveras med gräddsås, råörda lingon och kokt potatis
Onsdag	Stroganoff med vita bönor serveras med matvete Pestobakad lax serveras med potatis- och palsternackspuré
Torsdag	Blomkålssoppa toppat med kryddiga kikärtor serveras med mjukt bröd och ost Morotssoppa med kokosgrädde och ingefära serveras med mjukt bröd med ost
Fredag	Beet bourguignon serveras med potatismos Pulled pork serveras med cole slaw, ketchup på morot och rödbeta samt ugnstek potatis



JÄRFÄLLA

Vecka 43	21 – 25/10
Måndag	Temavecka (önskevecka) – Världens mat varav en vegetarisk maträtt
Tisdag	
Onsdag	
Torsdag	<i>FN-dagen</i> 
Fredag	
Vecka 44	28/10 – 1/11
Måndag	Höstlov (Meny för fritids)
Tisdag	Ost- och skinksås serveras med spagetti
Onsdag	Grönsaksbiffar serveras med tzatziki och kokt potatis
Torsdag	Lax/laxfärsbiffar med mexikanska smaker serveras med chilimajonnäs och bulgur
Fredag	
Vecka 45	4 – 8/11
Måndag	Gotländsk potatiskaka serveras med stekta äppelklyftor, keso och rårörda lingon Blodpudding serveras med stekta äppelklyftor, keso och rårörda lingon
Tisdag	Spagetti med gyllene rotfruktssås Spagetti med köttfärsås
Onsdag	Linser med smak av jalapeno serveras med fullkornsrís Ört- och parmesanratinerad MSC-märkt torsk serveras med potatismos
Torsdag	Thaisoppa med grön curry och brynta sojabitar serveras med mjukt bröd och pålägg Pumpasoppa toppat med fetaost och pumpafrön serveras med mjukt bröd och pålägg
Fredag	Rostade morötter med tomatpesto serveras med potatisgratäng Skinkstek serveras med potatisgratäng



JÄRFÄLLA

Vecka 46	11 – 15/11
Måndag	Omelett med champinjoner serveras med kokt potatis Laxbullar i citron- och dillsås serveras med kokt potatis/ Stekt makrill serveras med stuvad spenat och kokt potatis
Tisdag	Het och krämig ost- och grönsakssås serveras med fullkornspenne Bolognese på belugalinser serveras med fullkornspenne
Onsdag	Falafel serveras med tomatsås, vitlökssås och bulgur Röd curry med fläskkött, rotfrukter och äpple serveras med bulgur
Torsdag	Rödbetsbiffar serveras med majsaioli och kokt potatis Broccoli- och purjolökspaj
Fredag	Stekt ris med grönsaker och ägg Kyckling tikka masala serveras med ris
Vecka 47	18 – 22/11
Måndag	Pasta serveras med morotssås Falukorv serveras med stuvade makaroner
Tisdag	Biffar med couscous och chili serveras med kall örtagårdssås och kokt potatis Flygande Jacob serveras med ris
Onsdag	Ugnspannkaka med grönsaker och fetaost Fröbakad kummel med Västerbottenost serveras med ört- & gräddfilsås o kokt potatis
Torsdag	Tomatsoppa med pasta serveras med mjukt bröd och pålägg Potatis- och purjolökssoppa med vita bönor serveras med mjukt bröd och pålägg
Fredag	Gratinerad paprika med keso och linser serveras med couscous Kalops serveras med rödbetor och kokt potatis
Vecka 48	25 – 29/11
Måndag	Taco på sojafärs serveras med salsa, ris och tortillabröd Currygryta med sojabitar serveras med ris
Tisdag	Bolognese på belugalinser serveras med pasta Pasta Carbonara
Onsdag	Broccoligratäng med linser serveras med kokt potatis Stekt sillflundra serveras med skirat smör och potatismos/ Laxbullar i citron- och dillsås serveras med kokt potatis
Torsdag	Kryddig couscous med saffran Blomkålsbiffar serveras med grön citronsås och svenska gryn
Fredag	Grönkålspaj Gulasch serveras med gräddfil och kokt potatis



JÄRFÄLLA

Vecka 49	2 – 6/12
Måndag	Indisk Dhal serveras med raita och ris Wok med nudlar och grönsaker
Tisdag	Kikärts- och morotsbiffar serveras med myntayoghurt och bulgur Hönsfärs m kycklinglever i ugn serveras med gräddsås, råörda lingon och kokt potatis
Onsdag	Rotfruktspytt med quorn serveras med currykeso Pankopanerad MSC-märkt torsk serveras med remouladsås och potatismos
Torsdag	Champinjonsoppa serveras med mjukt bröd och pålägg Kycklingsoppa serveras med mjukt bröd och pålägg
Fredag	Kockens vegetariska val Kockens val
Vecka 50	9– 13/12
Måndag	Gryta med röd curry och kokosmjölk serveras med bulgur Basilikabraiserad kycklinglårfile serveras med sås, ugnstostade rotfrukter, kokt potatis
Tisdag	Nobellunch 
Onsdag	Beet bourguignon serveras med potatismos Makaronipudding med broccoli och saltorkade tomater
Torsdag	Gratinerade auberginehalvor serveras med quinoa Chili con carne serveras med matvete
Fredag	<i>Lucia</i> Risgrynsgröt Fiskgryta med saffran 



JÄRFÄLLA

Vecka 51	16 – 20/12
Måndag	Kikärtbullar, veggiekorv, marinerade sojabitar, rödbetstzatziki och äppelkompott serveras med kokt potatis Köttbullar, prinskorv, revbensspjäll, rödbetstzatziki och äppelkompott serveras med kokt potatis
Tisdag	Potatis- och rotfruktslåda med kikärtor och solroskärnor, Brantevikstofu, krämig auberginesill, ägghalva och gräddfilssås serveras med kokt potatis Janssons frestelse, inlagd sill, krämig sill, ägghalva, gravad lax, gravlaxsås alt ugnsstekt lax och kall saffrans- och vitlökssås serveras med kokt potatis
Onsdag	Griljerad rotselleri serveras med brysselkål, rödkål och potatisgratäng alt kokt potatis och mild senapssås Griljerad julskinka serveras med brysselkål, rödkål och potatisgratäng alt kokt potatis och mild senapssås
Torsdag	<i>Jullov/Terminsavslutning</i> Kockens val (fritids)
Fredag	Kockens val (fritids)

God Jul och Gott Nytt År önskar all måltidspersonal och Kostservice!

