

MENY JÄRFÄLLAS SKOLOR

VT 2018



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 2018

MENY SKOLAN VT 2018

Vecka 2	8/1 – 12/1
Måndag	Kyckling à la Medelhavet serveras med pasta Orientalisk gryta med röda bönor
Tisdag	Taco med tillbehör Vegetarisk taco med tillbehör
Onsdag	Ugnsstekt lax serveras med potatismos/Ugnsstekt lax serveras med kall sås och kokt potatis Bulgurpanna med rotfrukter och yoghurtsås
Torsdag	Grönsakswok med nudlar/Grönsaksgryta serveras med pasta Krämig bön- och linssås serveras med matvete
Fredag	Marockansk köttgryta serveras med bulgur/couscous Stekt ris med grönsaker och ägg
Vecka 3	15/1 – 19/1
Måndag	Blodpudding serveras med bacon- och rotsaksfräs samt rårörda lingon Omelett med tillbehör Potatisbullar
Tisdag	Skink- & ostsås serveras med pasta Svampsås
Onsdag	Kokt torsk serveras med äggsås/hollandaise och kokt potatis Ugnsrostade rotsaker
Torsdag	Thaisoppa med grön curry och brynta sojabitar serveras med mjukt bröd och pålägg Linssoppa
Fredag	Kycklinggryta Tandoori serveras med ris Indisk Dhal serveras med ris

Vecka 4	22/1 – 26/1
Måndag	Korvgryta serveras med svenska gryn Svamp- och rotsakspytt
Tisdag	Köttfärsgratäng med Västerbottensost Morotsbiff, kall sås och couscous
Onsdag	Laxlasagne/Rökt lax- och spenatsås serveras med pasta Ratatouille
Torsdag	Currygryta med sojabitar serveras med bulgur/ris Honungsrostad palsternacka med hummus/fetaostkräm
Fredag	Stekt fläskkarré serveras med gräddsås och kokt potatis Lins- och rotfruktsgulasch
Vecka 5	29/1 – 2/2
Måndag	Kött- och grönsakssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg Blomkålssoppa
Tisdag	Stekt kycklinglår serveras med rosmarinsås och ugnstekta potatis Cajungryta med svarta bönor och majs
Onsdag	Ugnstekta sejfilé/Stekt sejfilé serveras med kall sås och kokt potatis Morotspannkaka
Torsdag	Tomat- och örtsås med röda linser serveras med pasta Pastasås med spenat- och fetaost
Fredag	Biff Stroganoff serveras med ris Champinjongratinerad rotselleri
Vecka 6	5/2 – 9/2
Måndag	Blodpudding serveras med bacon- och rotsaksfräs samt rårörda lingon Omelett med tillbehör
Tisdag	Falafel serveras med kryddig tomatsås och mild myntasås samt ris Chili sin carne
Onsdag	Fiskgratäng på hokifilé med grädd och dill serveras med kokt potatis Polentapaj serveras med vitlöksyoghurt
Torsdag	Kycklinggryta serveras med matvete Burgundisk linsgryta
Fredag	Lasagne med rotfrukter Kryddig couscous

Vecka 7	12/2 – 16/2
Måndag	Fiskbullar i dillsås serveras med kokt potatis Ärtbiffar och kall sås med örter
Tisdag	Kryddig gryta med högrev och linser serveras med couscous Vitlöksdoftande paella
Onsdag	Köttfärs med saltorkade tomater och färskost serveras med sås och kokt potatis/pasta Pastasås med zucchini
Torsdag	Broccolisoppa serveras på mjukt bröd och pålägg Moussaka med bönor
Fredag	Kockens val Kockens vegetariska val
Vecka 8	19/2 – 23/2
Måndag	Ugnsstekt falukorv serveras med makaroner Vegetarisk Stroganoff
Tisdag	Köttfärs i ugn med basilikatäcke/Köttfärsbiffar serveras med sås och kokt potatis Grönsaksbiffar (egengjorda) och kall sås
Onsdag	Pestobakad lax serveras med potatismos Orientalisk gryta med röda bönor serveras med matvete
Torsdag	Pannkaka Vegetarisk ärtsoppa
Fredag	Röd curry med fläskkött, rotfrukter och äpple serveras med bulgur Kikärtsbiffar och tzatziki
Vecka 9	26/2 – 2/3 SPORTLOV



Vecka 10	5/3 – 9/3
Måndag	Indisk Dahl serveras med raita och ris Ugnsrostade rotfrukter med fetaost
Tisdag	Thaisoppa med kyckling serveras med mjukt bröd och pålägg Broccolisoppa
Onsdag	Kokt torsk serveras med dragonsås och potatis Vegetarisk kålpudding
Torsdag	Biff Bourgogne serveras med kokt potatis Kryddig couscous med saffran
Fredag	Quornfärssås serveras med pasta Krämig bön- och linssås
Vecka 11	12/3 – 16/3
Måndag	Blodpudding serveras med bacon- och rotsaksfräs samt rårörda lingon/ Leverbiffar serveras med gräddsås, rårörda lingon och kokt potatis Gotländsk potatiskaka
Tisdag	Tacopaj serveras med guacamole Gratinerade svartrötter med vitlöksfräst spenat
Onsdag	Laxwallenbergare serveras med skirat smör och potatismos / Laxbullar i citron- och dillsås serveras med kokt potatis Indisk gryta med bönor serveras med bulgur
Torsdag	Italiensk oliv- och tomatsås serveras med pasta Ugnsrostade grönsaker med fetaost
Fredag	Skinkstek serveras med potatisgratäng/ugnsstekt potatis och timjansås Broccolibiffar

Vecka 12 **19/3 – 23/3** *Temavecka Earth hour, klimatsmarta veckan*

Under hela veckan en salladsbuffé med säsongsanpassade och gärna ekologiska grönsaker: Vitkål, Grönkål, Rödkål, Morötter, Rotselleri, Rödbeta, Kålrot, Palsternacka, Persiljerot, Jordärtskocka, Gul lök, Röd lök, Rättika, Majrova, Äpple, Baljväxter och Frysta ekologiska grönsaker

Ej under veckan: Nötkött, ris, färska grönsaker som tomat, gurka och isbergssallad.

Måndag **Kycklinggryta med rotfrukter, potatis/ bulgur/ matvete**
Potatis- och blomkålsomelett (ägg och blomkål eko)

Tisdag **Krämig tomatsoppa med pasta (eko pasta) serveras med mjukt bröd**
och pålägg
Linssoppa (eko linser)

Onsdag **Örtgratinerad MSC-torsk serveras med potatismos**
Kikärtsbiffar/falafel serveras med tzatziki

Torsdag **Köttfärssås på hönsfärs (eko hönsfärs) serveras med pasta (eko pasta)**
Vegetarisk pastasås

Fredag **Vegetarisk buffé (förslag på rätter)**
- Vegetarisk pastagrätäng
- Morotspannkaka
- Zucchiniplättar
- Biffar med soltorkade tomater och vita bönor
- Potatissoppa med örtolja
- Hummus
- Grön ärtpesto
- Fetaostkräm

Vecka 13 **26/3 -30/3**

Måndag **Pastagrätäng med köttfärs**
Pastagrätäng med morötter

Tisdag **Påskbuffé**

Onsdag **Parmesangratinerad torsksfilé serveras med kall sås och kokt potatis**
Kryddig couscous med saffran

Torsdag **Vegetarisk moussaka med linser**
Ugnstekta grönsaker Thai style serveras med ris

Fredag **LÅNGFREDAG**

Vecka 14

2/4 – 6/4
PÅSKLOV



Vecka 15
Måndag

9/4 – 13/4
Blodpudding serveras med rårörda lingon
Gotländsk potatiskaka
Raggmunk serveras med lingonsylt

Tisdag

Pulled chicken serveras med cole slaw och ugnstekt potatis
Pad thai

Onsdag

Vegetarisk minestrone-soppa serveras med mjukt bröd och pålägg
Majssoppa

Torsdag

Gulasch serveras med kokt potatis och gräddfil
Broccoligratäng

Fredag

Citronbakad lax och potatismos
Biffar med kidneybönor och chili

Vecka 16
Måndag

16/4 – 20/4
Bolognese med belugalinser serveras med pasta
Pastasås med spenat och fetaost

Tisdag

Kycklinggryta med curry serveras med ris
Krämig bön- och linssås

Onsdag

Kokos- och limeöverbakad sej serveras med potatismos
Kikärtsbiffar serveras med potatis och yoghurtsås

Torsdag

Vegetarisk lasagne
Kryddig couscous

Fredag

Kebabgryta serveras med bulgur
Ugnspannkaka med rotfrukter och fetaost

Vecka 17	23/4 – 27/4
Måndag	Ostgratinerad falukorv serveras med pasta Rörpasta med mozzarella
Tisdag	Kött- och grönsakssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg Grön ärtsoppa
Onsdag	Kockens val
Torsdag	Falafel serveras med tomatsås, vitlökssås och ris Bulgurpanna med rotfrukter
Fredag	Fiskgryta serveras med kokt potatis Potatislåda
Vecka 18	30/4 – 4/5
Måndag	LOVDAG VALBORGSMÄSSOAFTON
Tisdag	LOVDAG FÖRSTA MAJ
Onsdag	Palak paneer (Gryta med linser, spenat, fetaost, kokosmjölk och indiska smaker) serveras med basmatiris Quorn- och grönsakspytt serveras med inlagda rödbetor
Torsdag	Kokt torsk serveras med dragonsås och potatis Rotfruktsgratäng med linser
Fredag	Helstekt kottlettrad serveras med gräddsås och kokt potatis Kikärtsbiffar och kall sås
Vecka 19	7/5 – 11/5
Måndag	Blodpudding serveras med bacon- och rotsaksfräs samt rårörda lingon och keso Omelett med tillbehör Raggmunk
Tisdag	Sojafärssås och pasta Svampsås och pasta
Onsdag	Ugnstekta lax med tacotäcke serveras med salsa, ris och tortillabröd Vegetarisk taco med tillbehör
Torsdag	LOVDAG KRISTI HIMMELSFÄRDS DAG
Fredag	LOVDAG

Vecka 20	14/5 – 18/5
Måndag	Skink- och ostsås serveras med pasta Pastasås med rotfrukter
Tisdag	Krämig kyckling med oregano och citron serveras med ris Cajungryta med svarta bönor och majs
Onsdag	Fiskgratäng Bombay style med sej serveras med kokt potatis Quinoapilaff
Torsdag	Vegetarisk tortillasoppa med topping serveras med mjukt bröd och pålägg Spenatsoppa med ägghalva
Fredag	Lasagne Vegetarisk lasagne
Vecka 21	21/5 – 25/5
Måndag	Karibisk korvgryta med ananas serveras med ris Svamp- och rotsakspytt
Tisdag	Vegetarisk Shephard's pie Beet Bourguignon
Onsdag	Inkokt lax serveras med dillmajonnäs och kokt potatis Blomkålsbiffar
Torsdag	Pulled pork serveras med coleslaw, ris och pitabröd Ugnspannkaka med rotfrukter och fetaost
Fredag	Grönsakswok med quorn och nudlar Krämig bön- och linssås serveras med matvete
Vecka 22	28/5 – 1/6
Måndag	Gyllene sås med lax och kokos serveras med pasta Krämig broccolisås
Tisdag	Stekt kycklinglårfile serveras med tzatziki och ugnstekta potatis Fylld zucchini
Onsdag	Krämig tomatsoppa med pasta serveras med mjukt bröd Champinjonsoppa
Torsdag	Köttfärsgratäng med Västerbottensost Grönsaksbiff, kall sås och couscous
Fredag	Köttgryta med bacon, tomat och rosmarin serveras med bulgur/ris Stekt ris med grönsaker och ägg

Vecka 23	4/6 – 8/6
Måndag	Indisk Dahl serveras med raita och ris Grönsakspytt med röda bönor
Tisdag	Kockens val
Onsdag	LOVDAG SVERIGES NATIONALDAG
Torsdag	Fiskbullar i dillsås serveras med kokt potatis Omelett med fetaost och saltorkade tomater
Fredag	Marockansk kycklinggryta Tagine serveras med couscous Kikärtsbiffar och tzatziki
Vecka 24	11/6 – 15/6
Måndag	Falafel serveras med kryddig tomatsås, myntayoghurt och matvete Gratinerad blomkål med spenat och ost
Tisdag	Chili con pollo serveras med ris Broccoli- och purjolökspaj
Onsdag	Lax med mexikanska smaker serveras med chilimajonnäs och bulgur Blomkålsbiffar
Torsdag	Rostbiff och potatissallad Pärlecouscous med grönsaker
Fredag	SKOLAVSLUTNING

Med reservation för ändringar.

SOMMARLOV 

Trevlig sommar önskar måltidspersonalen och Kostservice!