

## Meny Kvarngårdesskolan Ht-21

### Vecka 33

#### Måndag 16 augusti

Kyckling grillkorv med gurkmajonäs och rostad klyftpotatis

Veg grillkorv med gurkmajonäs och rostad potatis

#### Tisdag 17 augusti

Potatisbullar med lingonsylt och keso

#### Onsdag 18 augusti

Green nuggets med havreris och kall currysås

Kycklingnuggets med havreris och kall currysås

#### Torsdag 19 augusti

Vegetarisk thaigryta med ris

Fiskgratäng thai

#### Fredag 20 augusti

Grönsaksburgare med klyftpotatis och dressing

### Vecka 34

#### Måndag 23 augusti

Köttbullar, makaroner, ketchup

Ajvar och spenatsås, makaroner

#### Tisdag 24 augusti

Kikärtsbiff med potatis

Lättpanerad fiskfilé med remouladsås och kokt potatis

#### Onsdag 25 augusti

Vegokorv och potatismos

Falukorv och potatismos

#### Torsdag 26 augusti

Pannkaka och sylt

#### Fredag 27 augusti

Tortillawrap med het grönsaksröra

Chicken fajitas med ris

### Vecka 35

#### Måndag 30 augusti

Krämig linsgryta med ris

Fiskgratäng med örter och kokt potatis

#### Tisdag 31 augusti

Röd lasagne med timjan och keso

#### Onsdag 1 september

Asiatisk bönbollar med ris

Thaigryta med kyckling och ris

#### Torsdag 2 september

Raggmunk med baconströssel

#### Fredag 3 september

Spagetti med mild morotsås

Spagetti med köttfärssås

### Vecka 36

#### Måndag 6 september

Pasta med krämig tomat och linssås

Pasta med höns och curry

#### Tisdag 7 september

Morot stroganoff

Kycklingkorv Stroganoff med ris

### Onsdag 8 september

Rårisbiff med potatismos

Krispig fisk med potatismos

### Torsdag 9 september

Potatis&purjolökssoppa

### Fredag 10 september

Grönsaksburgare med bröd, klyftpotatis och dressing

Hamburgare med bröd, klyftpotatis, dressing

### Vecka 37

#### Måndag 13 september

Potatisbullar med lingonsylt

Blodpudding och lingonsylt

#### Tisdag 14 september

Pastagrätäng med heta grönsaker

#### Onsdag 15 september

Indisk daal med kokt potatis

Citronrimmad fiskfilé med Palsternackscrunch och kokt potatis

#### Torsdag 16 september

Wok med grönsaker nudlar och kokosmjölk

#### Fredag 17 september

Vegochili och ris

Chilifärsgröta och ris

### Vecka 38

#### Måndag 20 september

Pasta med ajvar och spenatsås

Köttbullar och pasta, ketchup

#### Tisdag 21 september

Korv buffé med potatismos och rotsaker

#### Onsdag 22 september

Majs & broccolibiffar med kall örtsås och kokt potatis

Fiskgrätäng med dragonsås och kokt potatis

#### Torsdag 23 september

Pannkaka med sylt

#### Fredag 24 september

Bön wrap med wrap

Chicken fajitas med ris



## Vecka 39

### Måndag 27 september

Linscurry med kokosgrädde och ris  
Kycklinggryta med curry och ris

### Tisdag 28 september

Lasagne med spenat  
Hotcod med friskusremoulad och kokt potatis

### Onsdag 29 september

Asiatiska bönbollar med vitlökssås och havreris  
Gulasch med havreris

### Torsdag 30 oktober

Spagetti med grönsakssås med röda linser

### Fredag 1 oktober

Kökets gröna val  
Kökets val

## Vecka 40

### Måndag 4 oktober

Pasta med broccolisås  
Pasta med ost & kalkonsås

### Tisdag 5 oktober

Rotfruktpytt med linser  
Kycklingpytt med kall currysås

### Onsdag 6 oktober

Palsternacksbiffar med kryddigt ris och zucchinitzatziki  
Sejfilé med morotstäcke med dill och kokt potatis

### Torsdag 7 oktober

Asiatisk grönärtssoppa med rödbetsklick,  
Palsternackscrips och mjukt bröd

### Fredag 9 oktober

Lasagne med vegofärs  
Lasagne med nötfärs

## Vecka 41

### Måndag 12 oktober

Potatisbullar med lingonsylt

### Tisdag 13 oktober

Medelhavs-biff med persiljesås med potatismos  
Chilifalukorv och potatismos

### Onsdag 14 oktober

Böngulasch med havreris  
Fiskgryta med aioli

### Torsdag 15 oktober

Spagetti och linsbolognese  
Spagetti med höns & currysås

### Fredag 16 oktober

Ärt biff med morottzatziki med klyftpotatis  
Grekisk Färspanna med morotstzatziki

## Vecka 42

### Måndag 18 oktober

Pasta med ajvar & och spenatsås  
Pasta med ost & skinksås

## Tisdag 19 oktober

Kikärtsbiff med matvete och vitlökssås  
Biff med hönsfärs med soltorkad tomat med havreris och kall sås

## Onsdag 20 oktober

Indisk Quorn gryta och bulgur  
Panerad sej med dillsås och kokt potatis

## Torsdag 21 oktober

Överraskningslunch

## Fredag 22 oktober

Kökets gröna val  
Kökets val

## Vecka 43

### Måndag 25 oktober

Rotfruktsfrestelse och ägghalvor  
Köttbullar med potatismos, gräddsås och lingon

### Tisdag 26 oktober

Rotfruktpytt med linser och ugnsbakade rödbetor  
Viltgryta med rotfrukter och svamp samt kokt potatis

### Onsdag 27 oktober

Zucchiniplättar med tzatziki och matvete  
Fiskgratäng med broccoli och kokt potatis

### Torsdag 28 oktober

Raggmunk med lingon och äpple chutney

### Fredag 29 oktober

Svampbiffar med grå ärt, lingonsky och kokt potatis  
Korv med senapssås och kokt potatis

## Vecka 44

### Höstlov

## Vecka 45

### Måndag 8 november

Pasta med broccolisås

### Tisdag 9 november

Cajunbiffar med lime sås och klyftpotatis  
Fiskfilé med frasigt täcke, kall örtsås och klyftpotatis

### Onsdag 10 november

Morot Stroganoff och matvete  
Kycklingkorv Stroganoff och matvete

### Torsdag 11 november

Pannkaka med sylt

### Fredag 12 november

Gästens val



Kycklingpytt med kall currysås

**Tisdag 7 december**

Morot Stroganoff med ris

Kycklingkorv Stroganoff med ris

**Onsdag 8 december**

Rårisbiff med paprikasås

Rökig havsbiff med maltkorn, lime sås och Pico Gallo

**Torsdag 9 december**

Ugnspannkaka med sylt

**Fredag 10 december**

Matvetebiffar med rostade rotsaker och potatisgratäng, kardemummakaka med äppelkompott

Marinerad Kyckling innerfilé med rostade rotsaker och potatisgratäng, kardemummakaka med äppelkompott

**Vecka 50**

**Måndag 13 december**

Risgrynsgröt med vörtbröd, ost och frukt

Krämig grönkålsoppa med kokosgrädde, pesto på grönkål och ärtor, rotfruktschips

**Tisdag 14 december**

Grön julpasta

Fiskgratäng med räkor och kokt potatis

**Onsdag 15 december**

Vegochili med matvete

**Torsdag 16 december**

Vegogratäng med tacosmak

Köttfärsgratäng med tacosmak

**Fredag 17 december**

Vegokorv med stuvad grönkål och kokt potatis

Kycklingprinskorv med stuvad grönkål och kokt potatis

**Vecka 51**

**Måndag 20 december**

Rotfruktsfrestelse och ägghalva

Julkorv med potatismos och rödkålsallad

**Tisdag 21 december**

Grönkålsbollar med rödkålsallad och kokt potatis

Julskinka med kokt potatis, rödbetsallad



**Med reservation för ev. ändringar**



**Vecka 46**

**Måndag 15 november**

Potatisbullar med lingonsylt

Blodpudding med lingonsylt

**Tisdag 16 november**

Falafel med havreris och kebabsås

Chilifärsgröta och havreris

**Onsdag 17 november**

Grönsaksburgare med bröd, klyftpotatis och dressing

**Torsdag 18 november**

Röd lasagne med timjan och keso

**Fredag 19 november**

Asiatisk nudel wok med grönsaker

Yakinikyckling med grönsaker och nudlar

**Vecka 47**

**Måndag 22 november**

Pasta med rostade grönsaker och medelhavsost

Pasta med ost & skinksås

**Tisdag 23 november**

Quinoabiffar med klyftpotatis och BBQ-sås

Lättpanerad fiskfilé med gräddfilssås och kokt potatis

**Onsdag 24 november**

Korvbuffé med potatismos och rotfrukter

**Torsdag 25 november**

Het morotssoppa med asiatiska smaker och mjukt bröd

**Fredag 26 november**

Pumpa curry med kikärter och ris

Hösfärsbiffar med ris och dragonsås

**Vecka 48**

**Måndag 29 november**

Krämig linsgryta och bulgur

Het korvgryta och kokt potatis

**Tisdag 30 november**

Lasagne med spenat

**Onsdag 1 december**

Morotsbollar med coleslaw och potatismos

Sejfilé med basilikatäcke och potatismos

**Torsdag 2 december**

Indisk Daal med matvete

**Fredag 3 december**

Spagetti med linsbolognese

Spagetti med köttfärssås

**Vecka 49**

**Måndag 6 december**

Rotfruktspytt med linser och rödbetor