

MENY

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 2

MÅNDAG

- ♥ Vegetarisk moussaka toppad med fetaost
- ♥ Chili con carne serveras med ris

TISDAG

- ♥ Selleribiffar serveras med kokt potatis och remouladsås
- ♥ Sej panetter serveras med kokt potatis och remouladsås

ONSDAG

- ♥ Frittata med svamp och mozzarella samt ajvar yoghurt
- ♥ Spaghetti Bolognese

TORSDAG

- ♥ Italiensk kycklingsoppa
- ♥ Pannkaka serveras med sylt

FREDAG

- ♥ Broccolibiffar serveras med bearnaisesås, ratatouille och rostad potatis
- ♥ Bakad kycklinglårfile serveras med bearnaisesås, ratatouille och rostad potatis



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 3

MÅNDAG

- ♥ Quorn gryta tandoori serveras med ris
- ♥ Kyckling curry serveras med ris

TISDAG

- ♥ Krämig tomat- & lins sås serveras med spaghetti
- ♥ Spaghetti Carbonara

ONSDAG

- ♥ Chili sin carne serveras med ris
- ♥ Tacokryddad fisk serveras med ris och tillhörande tillbehör

TORSDAG

- ♥ Kökets morotsbiff med kall basilikasås och kokt potatis
- ♥ Potatis och purjolökssoppa serveras med mjukt bröd och ost

FREDAG

- ♥ Gula ärtbiffar serveras med potatismos och senaps Cream
- ♥ Tomat och ost gratinerad korv serveras med potatismos



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 4

MÅNDAG

- ♥ Falafel serveras med vitlökssås samt ris
- ♥ Korv stroganoff serveras med ris

TISDAG

- ♥ Pasta med sojafärssås
- ♥ Pasta med krämig laxsås

ONSDAG

- ♥ Hemlagade majs och zucchini plättar serveras med tabbouleh
- ♥ Pytt i panna serveras med rödbetor

TORSDAG

- ♥ Tomatsoppa serveras med bröd och färskost
- ♥ Kyckling corma serveras med ris

FREDAG

- ♥ Kikärtsbiffar serveras med tzatziki och rostad potatis
- ♥ Färsbiffar serveras med tzatziki och rostad potatis

SMAKLIG MÅLTID!



meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 5

MÅNDAG

- ♥ Texas beanchilli serveras med gräddfil och ris
- ♥ Kyckling Tikka Masala med ris

TISDAG

- ♥ Macaroni n´cheese med pankocrunch och solrosfrön serveras med tomat och linssås
- ♥ Pasta penne serveras med ost- & kalkonsås

ONSDAG

- ♥ Hemgjorda linsbiffar serveras med kokt potatis och paprika keso
- ♥ Fisk Björkeby med kokt potatis och citron

TORSDAG

- ♥ Spenat och ädelostlasagne
- ♥ Potatisbullar serveras med bacon fräs och lingonsylt

FREDAG

- ♥ Tacobuffé
- ♥ Tacobuffé

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 6

MÅNDAG

- ♥ Bondomelett med soltorkadtomat, fetaost, potatis serveras med olivröra
- ♥ Kebabgryta med bulgur

TISDAG

- ♥ Pasta pesto gjord på ramslök, basilika och solrosfrön serveras med rostad blomkål och kikärtor
- ♥ Pasta con pojo

ONSDAG

- ♥ Vegetarisk kålpudding med linser serveras med lingonsylt
- ♥ Gratinerad lax & sejfilé med fänkål, saffran, aioli och kokt potatis

TORSDAG

- ♥ Broccoli och blomkålsgratäng serveras med bön cremé samt kokt potatis
- ♥ Italiensk kycklingsoppa serveras med mjukt bröd och ost

FREDAG

- ♥ Spenat och fetaostpaj serveras med tomatsallad och vitlöksdressing
- ♥ Köttfärslimpa med gräddsås, lingonsylt och kokt potatis

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 7

MÅNDAG

- ♥ Frittata (äggomelett) med spenat, potatis, grana padano serveras med fetaostsallad
- ♥ Smarrig kycklingkebab serveras med ris (recept från elevkocken Alicia Engelhardt)

TISDAG

- ♥ Linsoppa för fred serveras med mjuktbröd, Hummus och frukt (täbys elevkock 2015)
- ♥ Spaghetti Bolognese

ONSDAG

- ♥ Selleripiccata serveras med tomatsås och kokt potatis
- ♥ Fiskgratäng florentin serveras med kokt potatis

TORSDAG

- ♥ Grönsaksbiff serveras med vitlökssås och ris
- ♥ Korvstroganoff serveras med ris

FREDAG

- ♥ Potatis och bönkaka serveras med ajvaryoghurt
- ♥ Färsbiffar serveras med champinjonsås, lingonsylt, pressgurka och kokt potatis

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 8

MÅNDAG

- ♥ Chili sin carne serveras med ris
- ♥ Chili con Carne serveras med ris

TISDAG

- ♥ Kökets rödbetsbiffar med fetaost crème
- ♥ Spaghetti Carbonara

ONSDAG

- ♥ Vegetarisk Moussaka
- ♥ Broccoli- & ostgratinerad fisk serveras med kokt potatis

TORSDAG

- ♥ Fyllt portabellosvamp serveras med bulgur och tomatsallad
- ♥ Basilikadoftande kycklinggryta servera med bulgur

FREDAG

- ♥ Kålpudding med gröna linser serveras med kokt potatis och lingonsylt
- ♥ Köttbullar serveras med gräddsås, kokt potatis ocu lingonsylt



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 9

MÅNDAG (SPORTLOV)

 Kökets Val

TISDAG (SPORTLOV)

 Kökets Val

ONSDAG (SPORTLOV)

 Kökets Val

TORSDAG (SPORTLOV)

 Kökets Val

FREDAG (SPORTLOV)

 Kökets Val



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY RÖR JÖSKOLAN VECKA 10

MÅNDAG

- ♥ Smörbönsgröta provencalé
- ♥ Chicken Tikka masala serveras med ris

TISDAG

- ♥ Stekt soja korv serveras med makaroner, ketchup och senap
- ♥ Stekt falukorv serveras med makaroner, ketchup och senap

ONSDAG

- ♥ Spenat & ädelost Lasagne
- ♥ Purjolöksgratinerad fisk i hummersås samt kokt potatis

TORSDAG

- ♥ Quorngröta med vitlök, rosmarin och ris
- ♥ Gulasch soppa med mjukt bröd samt ost

FREDAG

- ♥ Quornfilé serveras med bearnaisesås och rostad potatis
- ♥ Kycklinglårfilé serveras med bearnaisesås och rostad potatis



SMÅKLIG MÅLTID!