

MENY

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 39

MÅNDAG

- ♥ Falafel med vitlökssås
- ♥ Chili con carne serveras med gräddfil samt ris

TISDAG

- ♥ Vegetarisk moussaka toppad med fetaost
- ♥ Fiskgryta serveras med aioli samt kokt potatis

ONSDAG

- ♥ Frittata med svamp och mozzarella samt ajvar yoghurt
- ♥ Spaghetti Carbonara med riven ost

TORSDAG

- ♥ Fride rice med bönor & sweet chili
- ♥ Tomat- & ostgratinerad falukorv serveras med kokt potatis

FREDAG

- ♥ Quorngryta tandoori serveras med ris
- ♥ Färsbiffar med tzatziki och rostad potatis



SMÅKLIG MÅLTID!



meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 40

MÅNDAG

- ♥ Grönsakspytt med kikärtor och vitlökssås
- ♥ Kyckling curry och fullkornsrís

TISDAG

- ♥ Spaghetti serveras med krämig tomat- & linssås
- ♥ Spaghetti Bolognese

ONSDAG

- ♥ Chili sin carne med ris
- ♥ Tacokryddad fisk med tomatsalsa, gräddfil, tortillabröd samt ris

TORSDAG

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

FREDAG

- ♥ Grönsakslåda med broccoli och keso
- ♥ Köttbullar med gräddsås, kokt potatis samt lingonsylt



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 41

MÅNDAG

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

TISDAG

- ♥ Pasta med sojafärssås
- ♥ Pasta med krämig laxsås

ONSDAG

- ♥ Auberginegryta med sötpotatis och bönor samt ris
- ♥ Höstig högrevsgröda med svamp

TORSDAG

- ♥ Tomatsoppa
- ♥ Pannkaka med sylt

FREDAG

- ♥ Tomat och linsgryta med ris
- ♥ Kycklinginnerfilé serveras med ratatouille, bearnaisesås och rostad potatis



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 42

MÅNDAG

- ♥ Quorn filé på grönsaksbädd och kall basilikasås
- ♥ Kyckling Tikka Masala med basmatiris

TISDAG

- ♥ Currywokade grönsaker med couscous
- ♥ Pasta penne serveras med ost- & kalkonsås

ONSDAG

- ♥ Kikärtsbiff med bulgur och vitlökssås
- ♥ Fisk Björkeby med kokt potatis och citron

TORSDAG

- ♥ Potatisbullar med bön fräs och lingonsylt
- ♥ Blodpudding med lingonsylt

FREDAG

- ♥ Tacokryddad bön röra med nachos, tortilla och tillbehör
- ♥ Tacokryddad köttfärsröra med nachos, tortilla och tillbehör

SMÅKLIG MÅLTID!



meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 43

MÅNDAG

- ♥ Selleribiff med curry dressing och kokt potatis
- ♥ Kebabgryta med bulgur

TISDAG

- ♥ Provencalsk böngryta
- ♥ Lunchkorv med pepparrotssås samt kokt potatis

ONSDAG

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

TORSDAG

- ♥ Broccolilåda med bön cremé samt kokt potatis
- ♥ Italiensk kycklingsoppa med mjukt bröd och ost

FREDAG

- ♥ Asiatisk gryta i sötsursås och ris
- ♥ Köttärslimpa med gräddsås, lingonsylt och kokt potatis



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

meny TÄBY SKOLOR VECKA 44

MÅNDAG

 Kökets val

TISDAG

 Kökets val

ONSDAG

 Kökets val

TORSDAG

 Kökets val

FREDAG

 Kökets val



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 45

MÅNDAG

- ♥ Bönratatouille med ris och en kylande yoghurtklick
- ♥ Chili con Carne med ris

TISDAG

- ♥ Kökets rödbetsbiffar med fetaost crème
- ♥ Spaghetti Carbonara

ONSDAG

- ♥ Blomkålsgratäng med tomat och kokt potatis
- ♥ Havets Wallenbergare serveras med örtsås samt kokt potatis

TORSDAG

- ♥ Vegetarisk wok med soja bönor och bulgur
- ♥ Basilikadoftande kycklinggryta servera med bulgur

FREDAG

- ♥ Kikärtsbiff med vitlökssås
- ♥ Pulled Pork med BBQ-sås och ris



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY TÄBY SKOLOR VECKA 46

MÅNDAG

- ♥ Potatis & bön kaka med ajvaryoghurt
- ♥ Spenat gratinerad fiskfilé med citron och kokt potatis

TISDAG

- ♥ Chili sin carne med fullkornsrís
- ♥ Korvstroganoff med rís

ONSDAG

- ♥ Kökets grönsaksbiff med salsa och kokt potatis
- ♥ Spaghetti Bolognese

TORSDAG

- ♥ Enchiladas med mexikansk linsröra
- ♥ Pocherad sej med ägg och persiljesås

FREDAG

- ♥ Broccoli & ädelsostgratäng med rís
- ♥ Kökets pannbiff med champinjonsås samt kokt potatis och lingonsylt



SMÅKLIG MÅLTID!

meny

MENY RÖSJÖSKOLAN VECKA 47

MÅNDAG

- ☑ Smörbönsgröta provençalé
- ☑ Chicken Tikka masala serveras med ris

TISDAG

- ☑ Indisk linssoppa med bröd
- ☑ Stekt falukorv med makaroner

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

- ☑ Kålpudding med gröna linser och lingonsylt
- ☑ Fläskkarré med bearnaisesås och rostad potatis



SMÅKLIG MÅLTID!