

# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 34

### MÅNDAG

- ♥ Tacokryddad sojafärs med salsa, gräddfil, riven ost och tortillabröd
- ♥ Tacofärs med salsa, gräddfil, riven ost och tortillabröd

### TISDAG

- ♥ Lasagne med ost och spenat
- ♥ Lasagne med kalkonfärs och tomat

### ONSDAG

- ♥ Böngryta Provencale med kokt potatis
- ♥ Fisk Björkeby med kokt potatis

### TORSDAG

- ♥ Sojafärssås med linser, spagetti
- ♥ Köttfärssås med linser, spagetti

### FREDAG

- ♥ Kikärtsbiff med kall örtcrème och potatismos
- ♥ Stekt falukorv med grillgurka och potatismos

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 35

### MÅNDAG

- ♥ Tikka Masala med bönor och bulgur
- ♥ Kyckling Tikka Masala och bulgur

### TISDAG

- ♥ Sojafärssås och spagetti
- ♥ Köttfärssås och spagetti

### ONSDAG

- ♥ Krämig gryta med bönmix, kokt potatis
- ♥ Fisk i dill och citronsås med kokt potatis

### TORSDAG

- ♥ Morotsbullar med kökets bearnaise och klyftpotatis
- ♥ Lasagne med tomat och linser

### FREDAG

- ♥ Grönsakspizza med vitkålssallad
- ♥ Skinkpizza med vitkålssallad

SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 36

### MÅNDAG

- ♥ Pastasås med zucchini och morot, spagetti
- ♥ Krämig pastasås med kalkon, spagetti

### TISDAG

- ♥ Bouletter med gräddsås, inlagd gurka, potatis och broccolibuketter
- ♥ Köttbullar med gräddsås, inlagd gurka, potatis och broccolibuketter

### ONSDAG

- ♥ Grönsakslåda med quorn och potatis, salsacrème
- ♥ Fisk á la Sättra och potatis

### TORSDAG

- ♥ Broccolisoppa med tunna pannkakor och sylt
- ♥ Tacosoppa med gräddfilslick, mjukt bröd och ost

### FREDAG

- ♥ Korma med bönor, bulgur
- ♥ Kyckling Korma med linser, bulgur

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 37

### MÅNDAG

- ♥ Sojafärslåda med potatis och ost, broccoli
- ♥ Nötfärsbiff med pepparsås, kokt potatis och broccoli

### TISDAG

- ♥ Potatisbullar med keso, vitkål och lingonsylt
- ♥ Blodpudding med rökt kalkon, vitkål och lingonsylt

### ONSDAG

- ♥ Fajitakryddade sojastrimlor med salsacrème och potatisgratäng
- ♥ Kökets panerade alaska med kall dillsås, kokt potatis och ärter

### TORSDAG

- ♥ Stroganoff med quorn och bönor, ris
- ♥ Nötkorv Stroganoff och ris

### FREDAG

- ♥ Morotsbullar med örtsås och rostad potatis
- ♥ Citronkyckling med örtsås och rostad potatis

SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 38

### MÅNDAG

- ♥ Böngröta med curry och kokos, ris och wokgrönsaker
- ♥ Kycklinggröta med curry och kokos, ris och wokgrönsaker

### TISDAG

- ♥ Tomatsås med basilika och bönor, spaghetti och morötter
- ♥ Ost- och skinksås, spaghetti och morötter

### ONSDAG

- ♥ Broccolimedaljong med citroncrème och kokt potatis
- ♥ Laxpanett med citroncrème och kokt potatis

### TORSDAG

- ♥ Potatis- och purjolökssoppa, mjukt bröd och ost
- ♥ Asiatisk kycklingsoppa med limetopping, mjukt bröd och ost

### FREDAG

- ♥ Grönsaksburgare med dressing, bröd och klyftpotatis
- ♥ Nötburgare med dressing, bröd och klyftpotatis

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 39

### MÅNDAG

- ♥ Kikärtsröra med vitlöksdressing och bulgur
- ♥ Kebabröra med vitlöksdressing och bulgur

### TISDAG

- ♥ Vegoprins med stuvade makaroner
- ♥ Stekt falukorv med stuvade makaroner

### ONSDAG

- ♥ Lasagne med sojafärs, brocolibuketter
- ♥ Örtig böngryta med bulgur och brocolibuketter

### TORSDAG

- ♥ Brocoligratäng med fetaost och kokt potatis
- ♥ Alskapanett med tartarsås och potatissos

### FREDAG

- ♥ Fajitakryddade sojastrimlor med gräddfil, tortillabröd och ris
- ♥ Kycklingfajita med gräddfil, tortillabröd och ris

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 40

### MÅNDAG

- ♥ Sojafärslåda med fetaostcrème och broccolibuketter
- ♥ Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis, lingonsylt och broccolibuketter

### TISDAG

- ♥ Pulled burger (soja) med chilimajonnäs, bröd och rostad potatis
- ♥ Fiskburgare med chilimajonnäs, bröd och rostad potatis

### ONSDAG

- ♥ Krämig tomatsoppa med spagetti, mjukt bröd och ost
- ♥ Krämig tomatsoppa med spagetti, mjukt bröd och ost

### TORSDAG

- ♥ Broccolimedaljong med färskoströra, klyftpotatis och ärter
- ♥ Kökets panerade alaska med remouladsås, kokt potatis och ärter

### FREDAG

- ♥ Kikärtscurry med ris
- ♥ Kyckling i currysås med ris

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 41

### MÅNDAG

- ♥ Bönchili med gräddfil, Pico de Gallo (tomat/lök/lime), tortilla och grönsaker
- ♥ Taco med soja, gräddfil, Pico de Gallo (tomat/lök/lime), tortilla och grönsaker

### TISDAG

- ♥ Lasagne med ost och spenat, broccoli
- ♥ Lasagne med kalkon, broccoli

### ONSDAG

- ♥ Böngryta Provencale med crème fraicheklick och kokt potatis
- ♥ Fisk Björkeby med kokt potatis

### TORSDAG

- ♥ Sojafärssås med linser, spagetti
- ♥ Köttfärssås med linser, spagetti

### FREDAG

- ♥ Quorn under tomat- och crème fraichetäcke, ris
- ♥ Kyckling under tomat- och crème fraichetäcke, ris

SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 42

### MÅNDAG

- ♥ Tikka Masala med bönor och bulgur
- ♥ Kyckling Tikka Masala och bulgur

### TISDAG

- ♥ Sojafärssås och spagetti
- ♥ Köttfärssås och spagetti

### ONSDAG

- ♥ Krämig gryta med bönmix, kokt potatis
- ♥ Citronbakad lax med dillsås och kokt potatis

### TORSDAG

- ♥ Morotsbullar med kökets bearnaise och klyftpotatis
- ♥ Lasagne med tomat och linser

### FREDAG

- ♥ Ananasgratinerad quorn och ris
- ♥ Ananasgratinerad kassler och ris

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 43

### MÅNDAG

- ♥ Pastasås med zucchini och morot, spagetti
- ♥ Quornfärssås och spagetti

### TISDAG

- ♥ Bouletter med gräddsås, inlagd gurka, potatis och broccolibuketter
- ♥ Köttbullar med gräddsås, inlagd gurka, potatis och broccolibuketter

### ONSDAG

- ♥ Grönsakslåda med quorn och potatis, salsacrème
- ♥ Fisk á la Sättra och potatis

### TORSDAG

- ♥ Broccolisoppa med tunna pannkakor och sylt
- ♥ Broccolisoppa med tunna pannkakor och sylt

### FREDAG

- ♥ Korma med bönor, bulgur
- ♥ Kyckling Korma med linser, bulgur

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 44 · HÖSTLOV

### MÅNDAG

- ♥ Sojafärslåda med potatis och ost, broccoli
- ♥ Nötfärsbiff med pepparsås, kokt potatis och broccoli

### TISDAG

- ♥ Potatisbullar med keso, vitkål och lingonsylt
- ♥ Blodpudding med rökt kalkon, vitkål och lingonsylt

### ONSDAG

- ♥ Fajitakryddade sojastrimlor med salsacrème och potatisgratäng
- ♥ Kökets panerade alaska med kall dillsås, kokt potatis och ärter

### TORSDAG

- ♥ Stroganoff med quorn och bönor, ris
- ♥ Korv Stroganoff och ris

### FREDAG

- ♥ Morotsbullar med kökets bearnaise och rostad potatis
- ♥ Citronkyckling med kökets bearnaise och rostad potatis

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 45

### MÅNDAG

- ♥ Böngryta med curry och kokos, ris och wokgrönsaker
- ♥ Kycklingryta med curry och kokos, ris och wokgrönsaker

### TISDAG

- ♥ Tomatsås med basilika och bönor, spagetti och morötter
- ♥ Ost- och skinksås, spagetti och morötter

### ONSDAG

- ♥ Broccolimedaljong med citroncrème och kokt potatis
- ♥ Laxpanett med citroncrème och kokt potatis

### TORSDAG

- ♥ Potatis- och purjolökssoppa, tunna pannkakor och sylt
- ♥ Potatis- och purjolökssoppa, tunna pannkakor och sylt

### FREDAG

- ♥ Grönsaksburgare med dressing, bröd och klyftpotatis
- ♥ Nötburgare med dressing, bröd och klyftpotatis



SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 46

### MÅNDAG

- ♥ Kikärtsröra med vitlöksdressing och bulgur
- ♥ Kebabröra med vitlöksdressing och bulgur

### TISDAG

- ♥ Vegoprins med stuvade makaroner
- ♥ Stekt falukorv med stuvade makaroner

### ONSDAG

- ♥ Lasagne med sojafärs, broccolibuketter
- ♥ Örtig böngryta med bulgur och broccolibuketter

### TORSDAG

- ♥ Broccoligratäng med fetaost och kokt potatis
- ♥ Alaskapanett med tartarsås och potatissos

### FREDAG

- ♥ Kikärtsbiff med mango-currydressing och ris
- ♥ Ugnstekt kyckling med mango-currydressing och ris

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 47

### MÅNDAG

- ♥ Sojafärslåda med fetaostcrème och broccolibuketter
- ♥ Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis, lingonsylt och broccolibuketter

### TISDAG

- ♥ Lins- och rotfruktsgulasch, gräddfil, kokt potatis och morötter
- ♥ Biff Stroganoff med kokt potatis och morötter

### ONSDAG

- ♥ Krämig tomatsoppa med spagetti, mjukt bröd och ost
- ♥ Krämig tomatsoppa med spagetti, mjukt bröd och ost

### TORSDAG

- ♥ Broccolimedaljong med färskoströra, klyftpotatis och ärter
- ♥ Kökets panerade alaska med remouladsås, kokt potatis och ärter

### FREDAG

- ♥ Grönsaksschnitzel med kall currysås och ris
- ♥ Kycklingschnitzel med kall currysås och ris

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 48

### MÅNDAG

- ♥ Tacokryddad sojafärs med salsa, gräddfil, riven ost och tortillabröd
- ♥ Tacofärs med salsa, gräddfil, riven ost och tortillabröd

### TISDAG

- ♥ Lasagne med ost och spenat
- ♥ Lasagne med kalkonfärs och tomat

### ONSDAG

- ♥ Böngryta Provencale med kokt potatis
- ♥ Fisk Björkeby med kokt potatis

### TORSDAG

- ♥ Sojafärssås med linser, spagetti
- ♥ Köttfärssås med linser, spagetti

### FREDAG

- ♥ Linsoppa med gräddfil, spread (slät bönröra) och skivad ost
- ♥ Stekt nötkorv med grillgurka och potatismos

SMÅKLIG MÅLTID!



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 49

### MÅNDAG

- ♥ Tikka Masala med bönor och bulgur
- ♥ Kyckling Tikka Masala och bulgur

### TISDAG

- ♥ Sojafärssås och spagetti
- ♥ Köttfärssås och spagetti

### ONSDAG

- ♥ Krämig gryta med bönmix, kokt potatis
- ♥ Fisk i dill och citronsås med kokt potatis

### TORSDAG

- ♥ Morotsbullar med kökets bearnaise och klyftpotatis
- ♥ Lasagne med tomat och linser

### FREDAG

- ♥ Pizza med pulled vego (soja), vitkålssallad
- ♥ Kebabpizza med vitkålssallad

SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*



# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 50

### MÅNDAG

- ♥ Pastasås med zucchini och morot, spagetti
- ♥ Krämig pastasås med kalkon, spagetti

### TISDAG

- ♥ Bouletter med gräddsås, inlagd gurka, potatis och broccolibuketter
- ♥ Köttbullar med gräddsås, inlagd gurka, potatis och broccolibuketter

### ONSDAG

- ♥ Grönsakslåda med quorn och potatis, salsacrème
- ♥ Fisk á la Sättra och potatis

### TORSDAG

- ♥ Broccolisoppa med tunna pannkakor och sylt
- ♥ Risgrynsgröt med mjukt bröd, julskinka och frukt

### FREDAG

- ♥ Korma med bönor, bulgur
- ♥ Kyckling Korma med linser, bulgur

SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*

# GYMNASIEMENY HT-18

## MENY VECKA 51

### MÅNDAG

- ♥ Sojafärslåda med potatis och ost, broccoli
- ♥ Nötfärsbiff med pepparsås, kokt potatis och broccoli

### TISDAG

- ♥ Julbord
- ♥ Julbord

### ONSDAG

- ♥ Fajitakryddade sojastrimlor med salsacrème och potatisgratäng
- ♥ Kökets panerade alaska med kall dillsås, kokt potatis och ärter

### TORSDAG

- ♥ Stroganoff med quorn och bönor, ris
- ♥ Nötkorv Stroganoff och ris

### FREDAG

- ♥ Morotsbullar med örtsås och rostad potatis
- ♥ Citronkyckling med örtsås och rostad potatis

SMÅKLIG MÅLTID!



by *sodexo*\*