

Matsedel

Grundskolan och gymnasieskolan, Eslövs kommun
Höstterminen 2010, vecka 33-43 (18/8 – 29/10)

Vecka 33

Mån 16/8 *Sommarmatsedel*
Tis 17/8 *Sommarmatsedel*
Ons 18/8 Stekt fisk med remouladsås och potatis
Tors 19/8 Chili con carne, ris och bröd
Fre 2/4 Kycklingsoppa med pasta och bröd

Vecka 34

Mån 23/8 Kebabbytt och vitlöksås
Tis 24/8 Spagetti och köttfärsås
Ons 25/8 Fiskgratäng med tomat och dill, potatismos
Tors 26/8 Köttfärslimpa med brunsås, potatis och lingon
Fre 27/8 Bakad potatis med kall skinksås

Vecka 35

Mån 30/8 Pasta med kyckling- och örtsås
Tis 31/8 Potatis- och köttfärslåda med curry
Ons 1/9 Kassler med kall mangosås och potatis
Tors 2/9 Korv Stroganoff och ris
Fre 3/9 Ost- och broccolisoppa, bröd

Vecka 36

Mån 6/9 Potatisbullar alt blodkorv med lingon och apelsinklyfta
Tis 7/9 Järpe med brunsås, potatis och smörgåsgurka
Ons 8/9 Stekt wienerkorv med potatismos, senap och ketchup
Tors 9/9 Grekisk köttgryta och ris
Fre 10/9 Mexicosoppa med pasta och bröd

Vecka 37

Mån 13/9 Pytt i panna med rödbetor och ketchup
Tis 14/9 Stekt fisk med kall kaviarsås och potatis
Ons 15/9 Pannbiff med bearnaisesås och potatisklyftor
Tors 16/9 Pastasallad med rökt strimlat hönskött
Fre 17/9 Tomatsoppa, ris och ärtor



Vecka 38

Mån 20/9 Fyllt falukorv med makaroner och ketchup
Tis 21/9 Kalkonschnitzel med sötsur sås och ris
Ons 22/9 Cowboysoppa och bröd
Tors 23/9 Stekt fisk alt stekt sill och potatismos, lingon
Fre 24/9 Lovdag

Vecka 39

Mån 27/9 Kycklingsoppa med potatis och citron, bröd
Tis 28/9 Pasta med ost- och skinksås
Ons 29/9 Köttbullar med brunsås, potatis och lingon
Tors 30/9 Korvslantar i kryddig sås och ris
Fre 1/10 **Vegetariska världsdagen** - Lasagne, fruktbitar

Vecka 40

Mån 4/10 Fiskgratäng Bordelaise och potatismos
Tis 5/10 Javagryta och ris
Ons 6/10 Minestrone-soppa och bröd
Tors 7/10 Stekt falukorv med spenatstuvning, potatis och senap
Fre 8/10 Chickenwraps fajitas

Vecka 41

Mån 11/10 Pasta med het tomat- och skinksås
Tis 12/10 Nötfärsbiff med brunsås, potatis och smörgåsgurka
Ons 13/10 Kycklinggryta med currysmaak, grönsaker och ris
Tors 14/10 Stekt fisk med Karl Alfredsås och potatis
Fre 15/10 Ärtsoppa med fläsk alt Redd grönsaks-soppa, bröd och ost

Vecka 42

Mån 18/10 Potatisbullar alt blodkorv med lingon och apelsinklyfta
Tis 19/10 Sour cream biff med tomatsås och ris
Ons 20/10 Kassler med champinjonsås och potatis
Tors 21/10 Pizzakryddad pastagrätäng med skinka, dressing
Fre 22/10 Hedvigsoppa och bröd

Vecka 43

Mån 25/10 Korv Stroganoff och ris
Tis 26/10 Köttfärslimpa med brunsås, potatis och smörgåsgurka
Ons 27/10 Potatis- och purjolökssoppa med bröd och rökt medvurst
Tors 28/10 Tacogrätäng med pasta
Fre 29/10 **Halloween** – Chicky burger med potatismos och dressing



Visste du att människan under ett liv äter ca 50 ton mat? Den ska då inte bara vara god utan ska också förse dig med det bränsle som bygger upp och håller igång din kropp. Det är viktigt att äta varierat och lagom. Tallriksmodellen hjälper dig att få rätt mängd av det du tar upp på din tallrik. En fjärdedel kött/fisk/fågel (proteiner), resterande del ska vara hälften grönsaker och hälften potatis/pasta/ris (kolhydrater).

Du orkar mer och mår bättre, och tänk på att röra dig mycket också!

/Måltid

Sallad, knäckebröd och smörgåsmargarin ingår alltid i måltiden. Som måltidsdryck serverar vi ekologisk mellanmjölk eller lättmjölk och vatten.

Välkommen att ringa kostchef Birgitta Asterland, 0413-642 13 vid frågor.