

Grundskolan vecka 34-35

V. 34
19/8-23/8
Mån

Pasta med **kycklingköttbullar

Tis **Wienerkorv med stekt potatis

Ons ***Djävulsfisk med bulgur (färsk sej med smak av ajvar, basilika och vitlök)

Tors Spenatsoppa med mjuk ostsmörgås

Fred *Köttfärslimpa med sås, kokt potatis och lingonsylt

V 35
26/8-30/8
Mån

Pasta *Carbonara

Tis **Kyckling- och pastasallad med rhode islandsås och mjukt bröd

Ons ****Fiskburgare med tillbehör

Tors *Gulaschsoppa med gräddfil och mjukt bröd

Fred Falafelrulle med vitlöksdressing



Måltidsservice i Härryda kommun är miljö-diplomerade. Det innebär att vi arbetar systematiskt med miljöfrågorna och har certifierat verksamheten enligt svensk miljöbas kriterier. På det sättet får vi ett totalgrepp om verksamheten i syfte att hela tiden minska vår miljöpåverkan.

Måltidsservice i Härryda kommun arbetar målmedvetet med att välja råvaror av god kvalitet. På vår matsedel här vill vi informera om livsmedlets ursprung och har därför lagt en not med info. Viss reservation för att det vid något tillfälle inte går att få tag i den planerade produkten.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 36-37

V. 36
2/9-6/9

<i>Mån</i>	*Blodpudding och potatisbullar med lingon
<i>Tis</i>	Pasta med ost- och broccolisås
<i>Ons</i>	Fiskbullar i dillsås med kokt potatis
<i>Tors</i>	**Chicken Tikka Masala med ris
<i>Fred</i>	*Köttfärssås med spaghetti

V. 37
9/9-13/9

<i>Mån</i>	*Korv Stroganoff med bulgur
<i>Tis</i>	Lasagne på sojafärs
<i>Ons</i>	***Italiensk fisk med tomatsås och potatismos
<i>Tors</i>	Collans tomatsoppa med rostad cocos och mjuk ostsmörgås
<i>Fred</i>	**Hönsfärsburgare med bröd, tomat- och basilikadressing, hemgjord ketchup och klyftpotatis

V 37 Temavecka tomat

Måndag: En klassisk korv stroganoff med mild tomatsmak

Tisdag: Som en vanlig lasagne fast utan kött, gjord på sojafärs

Onsdag: En härlig färsk sej med tomat på toppen!

Torsdag: Collans tomatsoppa med linser och smak av cocos

Fredag: En hamburgare gjord på hönsfärs med hemgjord ketchup

Varje dag hittar ni också tomater i olika varianter på salladsbordet

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 38-39

V. 38
16/9-20/9

Mån Studiedag

Tis *Köttbullar/pannbiff med sås, kokt potatis och lingonsylt

Ons Stekt fisk med örtagårdssås och kokt potatis

Tors Pasta med krämig tomatsås

Fred ****Krämig fisksoppa med mjukt bröd

V. 39
23/9-27/9

Mån Grönsaksbiffar med ugnspotatis och tzatziki

Tis *Dijongryta med pasta

Ons Sillflundra med potatismos och lingonsylt

Tors **Kyckling i het curry med bulgur

Fred *Gratinerad falukorv med pasta

Vad är klimatsmart?

Att äta efter säsong är smart. Passa på att frossa i alla härliga grönsaker, frukt och bär som vi nu har gott om.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 40-41

V. 40
30/9-4/10

Mån *Blodpudding och potatisbullar
med lingonsylt

Tis Kökets gröna val

Ons Fisk med frasigt täcke,
örtagårdssås och kokt potatis

Tors Ost- och broccolisoppa med mjuk
ostsmörgås

Fred *Köttfärssås och spaghetti

V 41
7/10-11/10

Mån Pasta med medelhavssås

Tis **Kycklingtacos

Ons Stekt fisk med örtsås och potatismos

Tors *Kött- och grönsakssoppa med mjukt
bröd

Fred Kökets val

Vad är klimatsmart?

Kasta inte mat i onödan. Matsvinn uppkommer i alla delar av mathantering och bidrar till stora mängder avfall och utsläpp av växthusgaser. Vi svenskar uppskattas slänga cirka 100 kg livsmedel per person och år (motsvarar cirka 200 kg koldioxidekvivalenter per person och år).

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 42-43

V. 42

14/10-18/10

Mån Linsbolognese med spaghetti

Tis *Köttbullar/pannbiff med sås,
lingonsylt och kokt potatis

Ons ****Fiskburgare med tillbehör

Tors **Kyckling i gräddsås med gélé
och kokt potatis

Fred *Korv Stroganoff med bulgur

V. 43

21/10-25/10

Mån **Italien**
Pasta med tomat- och basilikasås och
riven ost

Tis **Indien:**
Tandoorikyckling med ris och raita

Ons **England:**
Fish and chips med remouladsås

Tors **Frankrike:**
Fransk lantsoppa med bacon och
mjukt bröd

Fred **Danmark:**
Dansk sjömansbiff med smörgåsgurka

V 43 Temavecka världens mat

Måndag: Klart det blir pasta när det är Italiens dag

Tisdag: Ett nytt recept på en indisk kycklinggryta, Tandoorikyckling

Onsdag: En Brittisk klassiker, Fish and chips

Torsdag: En krämig god fransk soppa med smak av bacon och persilja

Fredag: Från våra grannar söder om oss har vi hämtat denna goda rätt!

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 44-45

V. 44
28/10-2/11
Mån Höstlov

Tis

Ons

Tors

Fred

V. 45
4/11-8/11
Mån *Blodpudding och potatisbullar med lingonsylt

Tis Solskenslasagne

Ons Fiskbullar i dillsås med kokt potatis

Tors **Kycklingsoppa med smak av orienten mjukt bröd

Fred *Köttfärspanna med pasta

Vad är klimatsmart?

Att äta mer vegetabilier är smart. Det är dessutom nyttigare för kroppen, sparar mark och vatten samtidigt som det minskar utsläppen av växthusgaser.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 46-47

V. 46
11/11-15/11

Mån Pasta med ost- och broccolisås

Tis *Kassler med potatisgratäng

Ons ***Färsk fisk med vitvinsås och potatismos

Tors **Indisk kryddad kycklingfärs med matkorn/bulgbur

Fred *Höstgryta med kokt potatis och inlagda rödbetor

V. 47
18/11-22/11

Mån Pasta med *ost- och skinksås

Tis *Korv Stroganoff med bulgur

Ons ****Fiskburgare med tillbehör

Tors Spenatsoppa med mjuk ostsmörgås

Fred *Kebabgryta med bulgur/matkorn

Vad är klimatsmart?

Att dricka kranvatten är smart. Som kranvattendrickare bidrar du inte till onödiga förpackningar och varutransporter som släpper ut koldioxid.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 48-49

V. 48

25/11-29/11

Mån Risgrynsgröt/vad köket har att erbjuda

Tis *Köttbullar/pannbiff med sås, lingonsylt och kokt potatis

Ons Sillflundra med potatismos och lingonsylt

Tors *Cowboysoppa med mjukt bröd

Fred Pasta med krämig tomatsås

V. 49

2/12-6/12

Mån *Köttfärssås med spaghetti

Tis *Falukorv à la prinsessan på ärtan med potatismos

Ons ***Kokt fisk med ärtguacamole och skirat smör och kokt potatis

Tors Ärtsoppa/ ärt- och potatissoppa med citronkräm och mjuk ostsmörgås

Fred Klyftpotatis med svensk falafel och sweetchilisås

V 49 Temavecka ärter

Måndag: I köttfärssåsen har vi bytt ut en del av köttet mot gula ärter

Tisdag: För att göra tomatsåsen lite mer matig har vi mixat ner ärter i den

Onsdag: Till den färska fisken serveras en grön härlig ärtguacamole

Torsdag: Två varianter av ärtsoppa!

Fredag: Idag blir det svensk falafel gjord på gula ärter

Varje dag kommer ni också att se flera varianter av ärter på salladsbordet

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 50-51

V. 50
9/12-13/12

Mån *Blodpudding och potatisbullar
med lingonsylt

Tis Skinkstek med sås, gélé och kokt
potatis

Ons ***Djävulfisk med kokt potatis
(färsk sej med smak av ajvar,
basilika och vitlök)

Tors Kökets gröna soppa med mjuk
ostsmörgås

Fred Risgrynsgröt/ vad köket har att
erbjuda

V. 51
16/12-20/12

Mån Kökets val

Tis Julbord

Ons Kökets val

Tors Kökets val

Fre Julavslutning

Vad är klimatsmart?

Frilandsodlade grönsaker är klimatsmarta eftersom de kräver lite energi. Grövre grönsaker och rotfrukter ger också mycket fibrer, mineraler och vitaminer.

God Jul önskar Måltidsservice

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Härreda kommun HT 2019

9