

SKOLMATSSEDEL

VÅRTERMINEN 2012

Januari

Vecka 2

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Köttbullar med potatismos
TISDAG	Skinksås med pasta
ONSDAG	Panerad fisk och gräddfilssås med dill, kokt potatis
TORSDAG	Fransk kycklinggryta, ris
FREDAG	Fisk med apelsin och citronsa, kokt potatis

9 januari–13 januari

DAGENS RÄTT 2
Falafel med potatismos
Stekt nötfalukorv med pasta
Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis
Kikärtsbiff med tomatsås, ris
Köttfärssoppa med potatis, mjukt bröd och ost

Vecka 3

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Raggmunk med sylt
TISDAG	Ugnsfisk med dragonkryddad citronsa, ris
ONSDAG	Köttfärssås med pasta
TORSDAG	Lax med dillsås, kokt potatis
FREDAG	Lammgryta Arni kapama med ris

16 januari–20 januari

DAGENS RÄTT 2
Stekt fläsk med löksås, kokt potatis
Korvgulasch, ris
Jambalaya
Cevapcici med paprikasås, kokt potatis
Bulgurpytt med färskost

Vecka 4

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Hovmästarbiff med grönpeppersås, kokt potatis
TISDAG	Korv Stroganoff, ris
ONSDAG	Hamburgare med rhode islandsås och tillbehör
TORSDAG	Currydoftande köttfärssoppa med mjukt bröd och ost
FREDAG	Fiskpudding med skirat smör

23 januari–27 januari

DAGENS RÄTT 2
Kalkonschnitzel med örtsås, kokt potatis
Vegetarisk lasagne
Fiskburgare med remouladsås och tillbehör
Tunnpannkaka med sylt
Köttbullspytt

Februari

Vecka 5

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Tex Mexbiff och paprikasås med chili, kokt potatis
TISDAG	Orientalisk kycklinggryta, ris
ONSDAG	Tomatsoppa med pasta, mjukt bröd och medwurst
TORSDAG	Fiskgratäng med grönsakstäck
FREDAG	Fläskragu, kokt potatis

30 januari –3 februari

DAGENS RÄTT 2
Potatisbullar med sylt
Fiskbullar med dillsås, ris
Oxpytt med rödbetor
Grillkorv med potatismos
Kycklingpannbiff med gräddsås, kokt potatis

Vecka 6

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Tacopytt med yoghurtsås
TISDAG	Blodpudding med lingonsylt
ONSDAG	Panerad fisk och gräddfilssås med dill, kokt potatis
TORSDAG	Köttfärssås med pasta
FREDAG	Biff Stroganoff, ris

6 februari–10 februari

DAGENS RÄTT 2
Stekt strömming med potatismos
Ostsåsgratinerad nötfalukorv med pasta
Nasi goreng
Falafel med rotfruktsgratäng
Mexicansoppa, mjukt bröd och ost

Vecka 7

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Raggmunk med sylt
TISDAG	Fiskgratäng Roma, kokt potatis
ONSDAG	Mexikansk köttfärslimpa med pitabröd
TORSDAG	Pusztasoppa, mjukt bröd och ost
FREDAG	Fransk kycklinggryta, ris

13 februari–17 februari

DAGENS RÄTT 2
Stekt fläsk med löksås, kokt potatis
Lantbiff med champinjonsås, kokt potatis
Chorizo med potatismos
Fisk Bordelaise, kokt potatis
Couscouspytt

Vecka 8

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Fiskburgare med remouladsås
TISDAG	Korv Stroganoff, ris
ONSDAG	Skinksås med pasta
TORSDAG	Ärtsoppa, mjukt bröd och ost
FREDAG	Kalops med rödbetor, kokt potatis

20 februari–24 februari

DAGENS RÄTT 2
Köttbullar med potatismos
Vegetarisk gryta
Bulgurpytt med färskost
Tunnpannkaka med sylt
Fisk Bordelaise, kokt potatis

Mars

Vecka 9

SPORTLOV

27 februari–2 mars

Vecka 10

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Färsbiff med potatismos
TISDAG	Panerad fisk och gräddfilssås med dill, kokt potatis
ONSDAG	Chili con carne
TORSDAG	Slät rotfruktssoppa, mjukt bröd och medwurst
FREDAG	Indisk lammgryta Vindaloo, ris

5 mars–9 mars

DAGENS RÄTT 2
Oxpytt med rödbetor
Lunchkorv med pepparrotssås, kokt potatis
Chili sin carne (vegetarisk chiligröta)
Pasta med kycklingsås
Fisk med dill och citron, ris

Vecka 11

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Blodpudding med sylt
TISDAG	Skinksås med pasta
ONSDAG	Hamburgare med rhode islandsås och tillbehör
TORSDAG	Färsgryta Bombay, ris
FREDAG	Mustig köttgryta, kokt potatis

12 mars–16 mars

DAGENS RÄTT 2
Potatisbullar med sylt
Stekt nötfalukorv med pasta
Fiskburgare med remouladsås och tillbehör
Jambalaya
Mexicansoppa, mjukt bröd och ost

Vecka 12

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis
TISDAG	Pastasås med rökt hönskött, pasta
ONSDAG	Nasi goreng
TORSDAG	Köttfärsgryta Texas chili, ris
FREDAG	Gyllene kycklinggryta med rotfrukter, kokt potatis

19 mars–23 mars

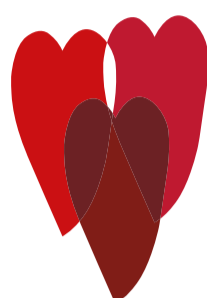
DAGENS RÄTT 2
Kikärtsbiff och tomatsås med chili, kokt potatis
Vegetarisk lasagne
Panerad fisk och gräddfilssås med dill, kokt potatis
Ugnspannkaka med sylt
Ugnsfisk med apelsinsås, kokt potatis

Vecka 13

	DAGENS RÄTT 1
MÅNDAG	Tacopytt med yoghurtsås
TISDAG	Fiskpudding med skirat smör
ONSDAG	Köttfärssås med pasta
TORSDAG	Kycklingsoppa, mjukt bröd och färskost
FREDAG	Helstekt fläskkotlett med gräddsås, kokt potatis

26 mars–30 mars

DAGENS RÄTT 2
Raggmunk med sylt
Hovmästarbiff med rotfruktsgratäng
Grillkorv med pasta
Kökets egna alternativ
Fisk Bordelaise, kokt potatis

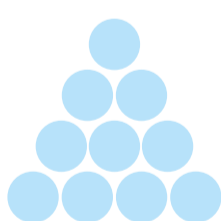


Alla hjärtans dag

14 februari

Valentins dag, eller som det heter på svenska, *Alla hjärtans dag*, är en ny tradition i Sverige. Vem var då Valentin? Den mest kända berättelsen handlar om en Valentin som fängslades och led martyrdöden i Rom. Hans brott var att han mot kejsare Claudius vilja vigta unga älskande par. Kejsaren ville ha ogifta krigare i sin armé. Under tiden i fängelset träffade Valentin fångvaktarens dotter som kom med mat och meddelanden till honom. Innan Valentin avrättades skrev han ett avskedsbrev till henne, undertecknat med "din Valentin". Detta skulle vara det första Valentin-kortet och början på traditionen att skicka varandra kort den 14 februari.

Källa: Nordiska museet

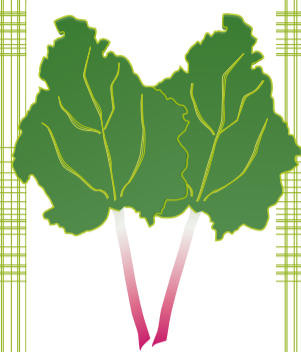


Sportlov

Sportlovet i Sverige har sitt ursprung i de så kallade kokslov som infördes 1940 för att spara på uppvärmningen av skolorna. Sportlovet i Sverige varar i en vecka under februari eller mars. På orter där lovet äger rum i februari kallas lovet även för februarilov.

Källa: wikipedia

SKOLMATSSEDEL VÅRTERMINEN 2012



Rabarber

(*Rheum rhabarbarum*)

Rabarber är en grönsak. Man äter stjälkarna och kastar de stora bladen. Bladen innehåller oxalsyra och småbarn eller personer med anlag för njursten skall undvika att äta rabarber.

Rabarber har frisk och syrlig smak och är god i paj, kaka och kräm. Man kan även koka saft eller göra marmelad av rabarber. Rabarbern är mycket sur, så det krävs mycket socker vid tillagning.

”Lägga rabarber på”

Varför säger vi ”lägga rabarber på något” när vi menar lägga beslag på, eller ta?

Det beror på en förvrängning av ett utländskt ord en så kallad folketymologi. Det ursprungliga uttrycket är att lägga embargo på något. Embargo är ett spansk ord som betyder ”beslagtagande”. Embargo lät konstigt så småningom blev det ljudhärmade ”rabarber” istället.

Källa: Internet

Rabarbermaräng

Ingredienser

750 gram rabarber
1 dl socker
1 msk potatismjöl
2 st äggvital(or)
4 msk socker

25 gram mandelspån
Tillagning
6 portioner

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skölj rabarbern. Skala stjälkarna om de är grova. Späd rabarber behöver inte skalas. Skär i knappt centimeterbredda bitar.
3. Blanda rabarber, socker och potatismjöl i en form. Täck med lock eller aluminiumfolie. Koka rabarbern mjuk i ugnen i 25-30 minuter. Ta ut och rör om försiktigt en gång under tiden.
4. Gör under tiden marängen. Vispa vitorna till hårt skum. Tillsätt sockret och vispa tills smeten är fast.
5. Ta ut formen ur ugnen. Bred marängsmeten lite ojämnt över rabarbern. Strö över mandelspån. Grädda i ugnen 5-7 minuter tills marängen fått färg.

Källa: tasteline.com

April

Vecka 14

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Blodpudding med sylt	
TISDAG	Ugnsfisk med dragonkryddad citronsås, kokt potatis	
ONSDAG	Chicken nuggets och gräddfilssås med curry, ris	
TORSDAG	Gulaschsoppa, mjukt bröd och ost	
FREDAG		LÅNGFREDAG

Vecka 15

9 april–13 april PÅSKLOV

Vecka 16

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Oxpytt med rödbetor	
TISDAG	Mexikansk korvgryta, kokt potatis	
ONSDAG	Köttfärssås med pasta	
TORSDAG	Ärtsoppa, mjukt bröd och ost	
FREDAG	Indonesisk köttgryta, ris	

Vecka 17

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Grillkorv med pasta	
TISDAG	Krämig fiskgryta, kokt potatis	
ONSDAG	Kycklinggryta med curry, ris	
TORSDAG	Turkisk köttfärssoppa med linser, mjukt bröd och färskost	
FREDAG	Ugnslox med chablissås, kokt potatis	

Maj

Vecka 18

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG		LOVDAG
TISDAG		LOVDAG
ONSDAG	Köttbullar med potatismos	
TORSDAG	Chicken nuggets och gräddfilssås med curry, ris	
FREDAG	Kassler med rotfruktsgratäng	

Vecka 19

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Blodpudding med sylt	
TISDAG	Orientalisk kycklinggryta, ris	
ONSDAG	Hamburgare med rhode islandsås och tillbehör	
TORSDAG	Sydfransk linsoppa med fläsk, mjukt bröd och ost	
FREDAG	Köttfärssås med pasta	

Vecka 20

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Ugnsstekt kycklingfilé med örtsås, ris	
TISDAG	Panerad fisk och gräddfilssås med dill, kokt potatis	
ONSDAG	Färsgröta Bombay, ris	
TORSDAG		LOVDAG
FREDAG		LOVDAG

Vecka 21

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Kycklingpannbiff med potatismos	
TISDAG	Fiskpudding med skirat smör	
ONSDAG	Köttfärslimpa med gräddsås, potatis	
TORSDAG	Korvgulasch, ris	
FREDAG	Pizza med nötkött	

Juni

Vecka 22

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Köttfärsbiff med champinjonsås, kokt potatis	
TISDAG	Chicken nuggets och gräddfilssås med curry, ris	
ONSDAG	Ostsåsgratinerad köttfärsgatäng	
TORSDAG	Slät rotfruktssoppa, mjukt bröd och rökt kalkon	
FREDAG	Nasi goreng	

Vecka 23

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Couscouspytt	
TISDAG	Gyllene kycklinggryta med rotfrukter, ris	
ONSDAG		NATIONALDAG - LOVDAG
TORSDAG	Mexicanasoppa, mjukt bröd och ost	
FREDAG	Tunnskivad kassler med örtsås, kokt potatis	

Vecka 24

	DAGENS RÄTT 1	
MÅNDAG	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis	
TISDAG	Fiskgratäng med grönsakställe	
ONSDAG	Avslutningsmat för avgångsklasser	
TORSDAG		SKOLAVSLUTNING

2 april–6 april

DAGENS RÄTT 2	
Potatisbullar med sylt	
Bratwurst med ratatouille, kokt potatis	
Färsbiff med champinjonsås, ris	
Tunnpannkaka med sylt	

16 april–20 april

DAGENS RÄTT 2	
Falafel med potatismos	
Fiskgratäng Roma, kokt potatis	
Stekt falukorv med pasta	
Tunnpannkaka med sylt	
Fisk med apelsin och citronsalsa, ris	

23 april–27 april

DAGENS RÄTT 2	
Jambalaya	
Kalkonschnitzel och gräddfilssås med örter, kokt potatis	
Köttbullspytt	
Raggmunk med sylt	
Lunchkorv med pepparrotssås, kokt potatis	

30 april–4 maj

DAGENS RÄTT 2	
Kikärtsbiff med potatismos	
Italiensk falukorv	
Mexicanasoppa, mjukt bröd och ost	

7 maj–11 maj

DAGENS RÄTT 2	
Potatisbullar med sylt	
Tacopytt med yoghurtssås	
Fiskburgare med remouladsås och tillbehör	
Ugnspannkaka med sylt	
Grillkorv med pasta	

14 maj–18 maj

DAGENS RÄTT 2	
Cevapcici och tomatssås med chili, ris	
Lunchkorv med senapssås, kokt potatis	
Böngryta Texas chili	

21 maj–25 maj

DAGENS RÄTT 2	
Jambalaya	
Köttbullspytt	
Kalkonschnitzel med dragonsås, potatis	
Fisk med apelsin och citronsalsa, ris	
Vegetarisk pizza	

28 maj–1 juni

DAGENS RÄTT 2	
Fiskbullar med dillsås, kokt potatis	
Bratwurst med tomatssås, ris	
Oxpytt	
Ugnspannkaka och sylt	
Kebabpytt med yoghurtssås	

4 juni–8 juni

DAGENS RÄTT 2	
Köttfärssås med pasta	
Chorizo med ratatouille, ris	
Tunnpannkaka med sylt	
Panerad fisk och gräddfilssås med dill och citron, kokt potatis	

11 juni–14 juni

DAGENS RÄTT 2	
Falafel och tomatssås med chili, kokt potatis	
Kycklingpytt	
Kökets eget alternativ	

Varje dag serveras salladsbuffé, mjölk, knäckebröd och smörgåsmargarin.

Frågor och förslag angående matsedeln ställs till centralköket, telefon 08-5782 93 90.

Vi vill påminna alla om att en maträtt måste få ta slut ibland. Vi jobbar efter att alltid kunna servera bägge, men ibland väljer ni annorlunda än vad vi har räknat med.

Fortsätt tycka till om tvårättersmatsedeln. Prata med oss eller skriv till kostråd och centralkök.

Smaklig måltid önskar måltidspersonalen.

Reservation för ändringar.

tyresö kommun

