

**VECKA 18 3-7/5**

- Måndag Pasta med ost- och skinsås  
Kryddig lins- och tomatås pasta
- Tisdag Italiensk köttfärs med basiikatäcke potatis  
Hawaiiigryta potatis
- Onsdag Költtsoppa mjukt bröd kallskuret / Potatis-  
och purjosoppa mjukt bröd kallskuret
- Torsdag Stekt fisk gräddfilssås / Quorn dillsås potatis
- Fredag Kycklingburgare potatismos dressing  
Grönsaksburgare potatismos dressing

**VECKA 19 10-14/5**

- Måndag Texmexgryta ris / Rotfruktsfrestelse med  
linser kryddyoghurt
- Tisdag Tunnbrödsrulle potatismos  
Tunnbrödsrulle med falafel potatismos
- Onsdag Inkoki lax sause vertes potatis  
Vegetarisk moussaka inlagd gurka
- Torsdag *Kristi Himmelsfärds Dag*
- Fredag *Lov*

**VECKA 20 17-21/5**

- Måndag Korvgryta pasta  
Vittlöksdoftande paella currydressing
- Tisdag Örtkryddad köttfärssoppa mjukt bröd  
kallskuret  
Högsbosoppa mjukt bröd kallskuret
- Onsdag Stekt fisk remouladsås potatis  
Kreolsk gryta med kikärter potatis
- Torsdag Blodpudding / Potatisbullar lingonsyllt
- Fredag Kycklingklubba sötsur säs ris  
Rotfruktspytt med quorn

**VECKA 21 24-28/5**

- Måndag Ugnspannkaka sylt / Wok med risnudlar  
örtasås
- Tisdag Marockansk köttgryta ris  
Kikärtsbiff tzatziki potatis
- Onsdag Köttfärssås / Linsås pasta
- Torsdag Kryddig korv potatissallad  
Quorn Stroganoff ris
- Fredag Fiskgratäng / Inlagd sill potatis  
Couscouspytt aioli

**VECKA 22 31/5-4/6**

- Måndag Köttbullar säs / Het böngryta potatis
- Tisdag Kebabgryta ris  
Rotfruktsgratäng kryddkeso
- Onsdag Kycklingsoppa / Mustig linsoppa mjukt  
bröd kallskuret
- Torsdag Fiskfilé i rosa säs potatis  
/ Quinoapilaff örtasås
- Fredag Pasta med goda säser

**VECKA 23 7-11/6**

- Måndag Grillkorv potatismos  
Potatislåda med quornfärs
- Tisdag Tacobuffé
- Onsdag Kyckling à la Medelhavet ris  
Vegetarisk Nasi Goreng ananasdressing
- Torsdag Avslutningslunch
- Fredag Skolavslutning

**Trevligt sommarlov önskar Kostservice!**

Med reservation för ändringar. Frågor angående matsedeln ställs till Järfälla kom-  
mun, Kostservice, 08-580 285 00. Producerad av GE Grafisk Form, www.eke.se

**- MATSEDEL -****JÄRFÄLLA SKOLOR  
VÅRTERMINEN 2010**

I alla måltider ingår salladsbord,  
dressing, bröd och mjölk / vatten.  
Skollunchen ger eleverna 25-35 procent av  
dagens totala energi- och näringsbehov.

**VECKA 1 7-8/1**

- Torsdag Köttbullar / Chiligröta pasta
- Fredag Kycklingsås ris  
Couscouspytt gräddfilssås

**VECKA 2 11-15/1**

- Måndag Varmkorv potatismos  
Quinoapilaff thaidressing
- Tisdag Biff Stroganoff ris / Rotsaksmousaka  
med linser yoghurt dressing
- Onsdag Stekt fisk potatis / Quornwok örtasås
- Torsdag Gulaschsoppa / Högsbosoppa mjukt  
bröd kallskuret
- Fredag Kryddig köttfärs med tacochips ris  
Kreolsk gryta med kikärter ris

**VECKA 3 18-22/1**

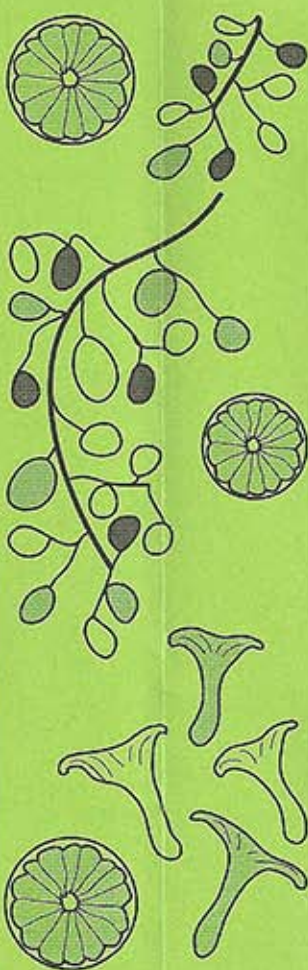
- Måndag Het mexikansk gryta ris  
Trädgårdsmästargratäng med linser
- Tisdag Fiskgratäng potatis  
Grekisk bulgurpytt currydressing
- Onsdag Chorizo / Kikärtsgryta potatismos
- Torsdag Blodpudding / Potatisbullar lingonsyllt
- Fredag Köttfärssås pasta / Fyllt paprika vittlöksaioli

**VECKA 4 25-29/1**

- Måndag Fiskbullar i currysås potatis / Pastagrätäng  
med sollorkade tomat och feta
- Tisdag Indisk kycklinggryta ris  
Grönsakscouscous rosa säs
- Onsdag Ugnsfärs säs potatis inlagd gurka  
Falafel potatis tzatziki
- Torsdag Tomatsoppa med pasta / Morotssoppa  
med linser mjukt bröd kallskuret
- Fredag Korv Stroganoff / Medelhavsgryta ris

**VECKA 5 1-5/2**

- Måndag Pasta med skinsås  
/ Pasta krämig ratatouille
- Tisdag Pannkaka sylt / Vegetarisk tacolåda
- Onsdag Kalops potatis inlagda rödbetor  
Kikärtsbiff potatis yoghurtås
- Torsdag Fiskburgare à la Järfälla dressing / Stekt  
strömming / Vegetarisk couscouspytt linser
- Fredag Pannbiff säs / Burgundisk linsgryta potatis



**VECKA 6 8-12/2**  
**Måndag** Falukorv senapssås potatis  
 Wok med risnudlar sweet chilisås  
**Tisdag** Potatis- och köttfärsgratäng inlagd gurka  
 Quorn Orientale ris  
**Onsdag** Minestrone-soppa mjukt bröd kallskuret  
 Gröt med tillbehör  
**Torsdag** Stekt fisk remouladsås potatis  
 Pasta kryddig lins- och tomatssås  
**Fredag** Kycklinggratäng Mango chutney ris  
 Indisk gryta med bönor ris

**VECKA 7 15-19/2**  
**Måndag** Fiskfilé i rosa sås potatis  
 Marockansk kikärtsgröta potatis  
**Tisdag** Korvgryta pasta  
 Vegetarisk Nasi Goreng yoghurtssås  
**Onsdag** Orientalisk köttfärsgröta ris  
 Grönsakswok med quorn vitlöksaioli  
**Torsdag** Blodpudding / Rösti lingonsylt  
**Fredag** Fläskkarré sås potatis äppelmos  
 Vegetarisk shephardspie

**VECKA 8 22-26/2**  
**Måndag** Lax i ugn holländaisesås potatis  
 Bulgurpanna med fetaost  
**Tisdag** Ugnstekt falukorv potatismos  
 Rotfruktsfrestelse med linser tzatziki  
**Onsdag** Lasagne / Vegetarisk lasagne med keso  
**Torsdag** Kebabgryta / Quorn med dillsås ris  
**Fredag** Kycklingpytt currydressing  
 Vegetarisk pytt keselladressing

**VECKA 9 1-5/3 SPORTLOV**

**VECKA 10 8-12/3**  
**Måndag** Köttbullar / Tomat- och linsås pasta  
**Tisdag** Varmkorv potatismos  
 Vitlöksdoftande paella yoghurtssås  
**Onsdag** Kött-soppa / Sydfransk potatissoppa  
 mjukt bröd kallskuret  
**Torsdag** Kassler potatisgratäng  
 Rotsaksmoussaka med linser örteso  
**Fredag** Fiskbullar i dillsås ris  
 Kreolsk gryta med kikärter potatis

**VECKA 11 15-19/3**  
**Måndag** Blodpudding / Potatisbullar lingonsylt  
**Tisdag** Sussis delikatess ris  
 Lins- och rotfruktsgulasch ris  
**Onsdag** Stekt fisk gräddfilssås potatis  
 Couscousfylld paprika  
**Torsdag** Chorizogryta potatis  
 Vegetarisk risotto currydressing  
**Fredag** Dragonkyckling / Quorn Stroganoff pasta

**VECKA 12 22-26/3**  
**Måndag** Stekt falukorv potatismos / Rotsaks-  
 moussaka med linser yoghurt-dressing  
**Tisdag** Ugnstekt lax citronsås potatis  
 Kreolsk gryta med kikärter  
**Onsdag** Orientalisk köttgryta ris / Quornwok örtesås  
**Torsdag** Färsbiff sås potatis / Quinoapilaff yoghurtssås  
**Fredag** Pytt i panna inlagda rödbetor  
 Vegetarisk pytt i panna örteso

**VECKA 13 29/3-2/4**  
**Måndag** Sprödbakad fisk gräddfilssås potatis  
 Fyllt paprika ris gräddfilssås  
**Tisdag** Tomatsoppa m pasta mjukt bröd kallskuret  
 Lins-soppa mjukt bröd kallskuret  
**Onsdag** Påsktallrik  
**Torsdag** Kryddig köttfärs med tacochips  
 / Kikärtsgröta ris  
**Fredag** Långfredagen

**VECKA 14 5-9/4 PÅSKLOV**

**VECKA 15 12-16/4**  
**Måndag** Kycklingsås pasta / Grekisk bulgurpytt  
**Tisdag** Fiskgratäng ris / Pastagrätäng med  
 soltorkade tomat och feta  
**Onsdag** Ostgratinerad falukorv  
 / Medelhavsgryta potatis  
**Torsdag** Blodpudding / Raggmunk lingonsylt  
**Fredag** Hamburgare à la Järfälla dressing potatismos  
 Grönsaksbiff potatismos rödlökschutney

**VECKA 16 19-23/4**  
**Måndag** Korv Stroganoff / Burgundisk linsgryta ris  
**Tisdag** Fiskpanetter / Stekt strömming gräddfilssås  
 potatis / Kikärtsbiff gräddfilssås potatis  
**Onsdag** Mustig grönsakssoppa mjukt bröd kallskuret  
 Gröt mjukt bröd kallskuret  
**Torsdag** Köttfärssås / Krämig ratatouille pasta  
**Fredag** Kycklinggryta tandoori  
 Broccoligratäng med linser

**VECKA 17 26-30/4**  
**Måndag** Pannkaka sylt  
 / Wok med risnudlar sweet chilisås  
**Tisdag** Frukostkorv potatismos  
 Bulgurpanna med fetaost  
**Onsdag** Stekt fisk örtagårdssås potatis  
 Quorn orientale ris  
**Torsdag** Köttfärslimpa sås / Mexikansk böngryta potatis  
**Fredag** Herrgårdstek sås  
 / Fransk grönsaksgryta potatis