










Vecka 38  
2017**Matsedel för Vasagymnasiet**

|                               |  |   |
|-------------------------------|--|---|
| <b>Måndag</b><br><b>18/9</b>  | <b>Köttfärssås med pasta</b>                     |    |
|                               | <b>Hawaiiigryta med matkorn</b>                  |    |
| <b>Tisdag</b><br><b>19/9</b>  | <b>Quorn med röd curry och bulgur</b>            |   |
|                               | <b>Bondomelett</b>                               |    |
| <b>Onsdag</b><br><b>20/9</b>  | <b>Potatis- och kycklinggratäng</b>              |  |
|                               | <b>Grönsakslasagne</b>                           |   |
| <b>Torsdag</b><br><b>21/9</b> | <b>Korvslantar med ostsås och pasta</b>          |  |
|                               | <b>Ekologisk morotsboll med ostsås och pasta</b> |   |
| <b>Fredag</b><br><b>22/9</b>  | <b>Cevapcici med tzatziki och ris</b>            |   |
|                               | <b>Ekologisk falafel med tzatziki och ris</b>    |   |

Vecka 39  
2017**Matsedel för Vasagymnasiet**

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <b>Måndag</b><br>25/9  | <b>Grillad kycklinglårfile med mango/currysås och ugnstekt potatis</b> |    |
|                        | <b>Nudelwok med quorn med mango/currysås</b>                           |   |
| <b>Tisdag</b><br>26/9  | <b>Köttbullar med potatismos och lingonsylt</b>                        |   |
|                        | <b>Grönsaksbiff Caribbean med potatismos</b>                           |   |
| <b>Onsdag</b><br>27/9  | <b>Fiskgratäng med apelsin och chili, ris</b>                          |  |
|                        | <b>Indiska hirsnuggets med vitlökssås och ris</b>                      |   |
| <b>Torsdag</b><br>28/9 | <b>Färssås med pasta</b>   |  |
|                        | <b>Rotfruktsmedaljong med cottage cheese och lingonsylt</b>            |   |
| <b>Fredag</b><br>29/9  | <b>Kyckling i currysås med bulgur</b>                                  |  |
|                        | <b>Grönsakspytt med limeyoghurt</b>                                    |   |



Vecka 40  
2017**Matsedel för Vasagymnasiet**

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <b>Måndag</b><br>2/10  | <b>Stekt sejfilé med dill- och rödlökssås, potatis</b>         |   |
|                        | <b>Linsgryta med sting och potatis</b>                         |    |
| <b>Tisdag</b><br>3/10  | <b>Tacobuffé</b>   |    |
|                        |  |   |
| <b>Onsdag</b><br>4/10  | <b>Gratinerad korv med ajvar och potatismos</b>                |  |
|                        | <b>Spicy grönsaksslice med potatismos</b>                      |   |
| <b>Torsdag</b><br>5/10 | <b>Kycklingfärs i ugn med gräddsås och ugnspotatis</b>         |  |
|                        | <b>Ekologisk falafel med vitlökssås och ugnspotatis</b>        |   |
| <b>Fredag</b><br>6/10  | <b>Pasta med två såser:</b>                                    |  |
|                        | <b>1. Krämig ratatouille</b><br><b>2. Ost- och broccolisås</b> |   |

Vecka 41  
2017**Matsedel för Vasagymnasiet**

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| <b>Måndag</b><br>9/10   | <b>Kassler med potatisgratäng</b>                   |    |
|                         | <b>Majs- och sötpotatisbiff med potatisgratäng</b>  |   |
| <b>Tisdag</b><br>10/10  | <b>Fiskgratäng med vitlök och basilika, potatis</b> |    |
|                         | <b>Västerbottenspaj</b>                             |   |
| <b>Onsdag</b><br>11/10  | <b>Lasagne</b>                                      |  |
|                         | <b>Grekisk bulgurpytt med limeyoghurt</b>           |   |
| <b>Torsdag</b><br>12/10 | <b>Kycklingsås med örter och pasta</b>              |  |
|                         | <b>Grönsakslasagne</b>                              |   |
| <b>Fredag</b><br>13/10  | <b>Korv Stroganoff med ris</b>                      |  |
|                         | <b>Vårullar med sötsur sås och ris</b>              |   |

Vecka 42  
2017**Matsedel för Vasagymnasiet**

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
| <b>Måndag</b><br>16/10  | <b>Greennuggets med vitlöksdipp och ugnstekt potatis</b>   |   |
|                         | <b>Färskostlasagne</b>                                     |   |
| <b>Tisdag</b><br>17/10  | <b>Pannkaka med cottage cheese, sylt och bär</b>           |   |
|                         | <b>Potatisbullar med cottage cheese och lingonsylt</b>     |   |
| <b>Onsdag</b><br>18/10  | <b>Sprödbakad alaskafilé med remouladsås, potatis</b>      |   |
|                         | <b>Grönsaksbiff Caribbean med remouladssås och potatis</b> |   |
| <b>Torsdag</b><br>19/10 | <b>Köttfärssås med pasta</b>                               |  |
|                         | <b>Couscouspytt med ananasdressing</b>                     |   |
| <b>Fredag</b><br>20/10  | <b>Varmkorv med potatismos och smörgåsgurka</b>            |  |
|                         | <b>Winjekorv med potatismos och smörgåsgurka</b>           |   |

Vecka 43  
2017**Matsedel för Vasagymnasiet**  
**TEMA: AROUND THE WORLD**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Måndag</b><br><b>23/10</b><br><b>Nord-</b><br><b>amerika</b>  | <b>Hamburgare med bröd och dressing</b>                               |   |
|  | <b>Vegoburgare med bröd och dressing</b>                              |   |
| <b>Tisdag</b><br><b>24/10</b><br><b>Asien</b>                    | <b>Asiatisk kycklinggryta med ris</b>                                 |    |
|  | <b>Samosas med mango chutneydressing och ris</b>                      |   |
| <b>Onsdag</b><br><b>25/10</b><br><b>Latin-</b><br><b>amerika</b> | <b>Picadillo (sojafärsröra) med bulgur, tortilla, gräddfil, salsa</b> |  |
|  | <b>Spicy grönsaksslice med bulgur, tortilla, gräddfil, salsa</b>      |   |
| <b>Torsdag</b><br><b>26/10</b><br><b>Afrika</b>                  | <b>Mtuzi wa Samaki (fisk i cocoscurry) med gult ris</b>               |  |
|  | <b>Majs- och sötpotatisbiffar med myntayoghurt, gult ris</b>          |   |
| <b>Fredag</b><br><b>27/10</b><br><b>Europa</b>                   | <b>Grekisk färsbiff med tzatziki och ugnspotatis</b>                  |   |
|  | <b>Ekologisk falafel med tzatziki och ugnspotatis</b>                 |   |