

Välkomna

till bords!



önskar vi på

Rådarestaurangen:	Monica	0530-182 65
Nordalsskolan:	Maria&Inga-Britt	0530-182 43
Fagerlidsskolan:	Eva	0530-182 31
Karolineraskolan:	Ann-Christin	0530-18028
Åsebro skola:	Anette	0530-180 49
Åsens skola:	Linda	0530-180 12

Kardemummascones

Överraska med snabbakade scones och kanelsmör. Grova, goda med smak av kanelbulle.

Ingredienser 8 st

3 dl vetemjöl
3 dl fiberhavregryn
1 msk bakpulver
1/2 tsk salt
2 msk strösocker
2 tsk grovstött kardemumma
1 dl smör-&rapolja
2 dl gräddfil

Kanelsmör:

75 g rumsvarmt smör
1 tsk malen kanel
1 1/2 msk honung

Gör så här

Sätt ugnen på 225°. Blanda ihop alla torra ingredienser i en bunke. Rör i smör-&rapolja och gräddfil. Platta ut degen med mjölad hand till 2 runda kakor, ca 12 cm i diameter på ett bakplåtspapper på en plåt. Skära dem med kniv i 4 delar. Grädda i mitten av ugnen 15 – 18 min. Låt svalna. Rör ihop smör, kanel och honung. Dela sconesen, bred på det goda kanelsmöret.



MELLERUDS
KOMMUN

MATSEDEL



VECKA 2-11

2012



V 2	Ti	10/1	Chilifisk med kokt potatis och gröna ärtor. <i>Alt. Broccoligratäng.</i>
	On	11/1	Kycklinggryta Provencale med ris och bukettgrönsaker. <i>Alt: Böngröta.</i>
	To	12/1	Potatisbullar med bacon och pizzasallad, lingonsylt. <i>Alt. Potatisbullar.</i>
	Fr	13/1	Pannbiff med lök, gräddsås och kokt potatis, majs. <i>Alt. Grönsaksburgare.</i>
V 3	Må	16/1	Pyttipanna med skivade rödbetor, vitkålssallad. <i>Alt: Vegetarisk pyttipanna.</i>
	Ti	17/1	Lantfärslimpa med sås, kokt potatis, morötter, lingonsylt. <i>Alt: Broccolimedaljong.</i>
	On	18/1	Skivad kassler med potatisgratäng och broccoli. <i>Alt: Vegetarisk burgare.</i>
	To	19/1	Hedvigsoppa. Mjuk smörgås med skivad ost. <i>Alt: Potatissoppa.</i>
	Fr	20/1	Fiskpudding med dillsås och kokt potatis, gröna ärtor. <i>Alt: Broccoligratäng.</i>
V 4	Må	23/1	Kryddig korvgryta med bacon och pasta, salladsgrönsaker <i>Alt: Vegetarisk korvgryta.</i>
	Ti	24/1	Köttbullar med gräddsås och kokt potatis, gröna ärtor, lingonsylt. <i>Alt: Falafel.</i>
	On	25/1	Sprödbakad fisk med dillsås och kokt potatis, rårivna morötter <i>Alt: Rösti med lingonsylt.</i>
	To	26/1	Lasagne med vitkålssallad. <i>Alt: Grönsakslasagne.</i>
	Fr	27/1	Köttgryta Hawaii med ris/ bulgur, blomkål. <i>Alt: Rotsaksgryta.</i>
V 5	Må	30/1	Köttfärssås med spagetti och vitkålssallad. <i>Alt: Tomatsås med linser.</i>
	Ti	31/1	Fiskfriter med potatismos och gröna ärtor. <i>Alt. Pastasallad, gräddfilsås med chili.</i>
	On	1/2	Skinksås med pasta, majs. <i>Alt. Ost och broccolisås.</i>
	To	2/2	Kött och grönsakssoppa. Mjukt bröd med ostpålägg. <i>Alt. Grönsakssoppa.</i>
	Fr	3/2	Stekt kyckling med gräddsås och ris, majs. <i>Alt. Grönsaksnuggets.</i>
V 6	Må	6/2	Stekt falukorv med kokta makaroner och majs. <i>Alt: Chili con Quorn.</i>
	Ti	7/2	Biffcurry (nötköttgryta) med yoghurt, ris och salladskål. <i>Alt: Couscousgryta.</i>
	On	8/2	Åsens skolas önskedagar Hamburgare med bröd och potatismos, dressing och sallad. <i>Alt: Selleribiff.</i>
	To	9/2	Pannkakor med sylt och morotsbit. <i>Alt: Grönsaksgratäng.</i>
	Fr	10/2	Risgrynsgröt med kanel och socker, mjuk smörgås med skinka.



V 7	Må	13/2	Korv Stroganoff med ris/bulgur och gröna ärtor. <i>Alt: Vegetarisk Stroganoff.</i>
	Ti	14/2	Skinkstek med gräddsås och kokt potatis, bukettgrönsaker, äppelmos. Chokladpudding med vispgrädde. <i>Alt: Grönsakswok.</i>
	On	15/2	Stekt fisk och gräddfilsås med örter, kokt potatis, majs. <i>Alt: Grönsaksgratäng.</i>
	To	16/2	Köttfärssås med spagetti och pizzasallad. <i>Alt: Tomatsås med linser.</i>
	Fr	17/2	Köttbullar med potatismos och lingonsylt <i>Alt: Falafel.</i>
V 8			Sportlov
V 9	Må	27/2	Lovdag
	Ti	28/2	Pannbiff med lök, sås och kokt potatis, majs, lingonsylt <i>Alt. Grönsaksburgare.</i>
	On	29/2	Chilifisk med kokt potatis och gröna ärtor. <i>Alt. Broccoligratäng.</i>
	To	1/3	Potatisbullar med bacon och pizzasallad, lingonsylt. <i>Alt. Potatisbullar.</i>
	Fr	2/3	Kycklinggryta Thai med ris och bukettgrönsaker. <i>Alt: Böngröta.</i>
V 10	Må	5/3	Pyttipanna med skivade rödbetor, vitkålssallad. <i>Alt: Vegetarisk pyttipanna.</i>
	Ti	6/3	Lantfärslimpa med sås, kokt potatis, morötter, lingonsylt. <i>Alt: Broccolimedaljong.</i>
	On	7/3	Skivad kassler med potatisgratäng och broccoli. <i>Alt: Vegetarisk burgare.</i>
	To	8/3	Hedvigsoppa. Mjuk smörgås med skivad ost. <i>Alt: Vegetarisk soppa.</i>
	Fr	9/3	Fiskbullar i dillsås med kokt potatis och gröna ärtor. <i>Alt: Blomkålsgratäng.</i>
V 11	Må	12/3	Kryddig korvgryta med bacon och pasta, salladsgrönsaker. <i>Alt: Vegetarisk korvgryta.</i>
	Ti	13/3	Köttgryta Gulasch med ris/ bulgur, blomkål. <i>Alt: Rotsaksgryta.</i>
	On	14/3	Sprödbakad fisk med dillsås och kokt potatis, rårivna morötter. <i>Alt: Rösti med lingonsylt.</i>
	To	15/3	Ost och kycklingsås med pasta och majs. <i>Alt: Grönsakswok med bönor.</i>
	Fr	16/3	Köttbullar med gräddsås och kokt potatis, gröna ärtor, lingonsylt. <i>Alt: Falafel.</i>

Varje dag serveras sallads / råkostbuffé med dressingar, samt hårt och mjukt bröd.

Med reservation för eventuella ändringar.