

Leanlink

Grundskolan • Gymnasieskolan

Meny

Höstterminen 2016

Linköpings kommun
Leanlink
Kost & Restaurang
leanlink.se



Linköping
Där idéer blir verklighet

Välkommen till din skolrestaurang!

Vår mat. Vi vill servera mat som är lagad av råvaror med hög kvalitet och med så få tillsatser som möjligt. Menyn är planerad och näringsberäknad enligt Nordiska Näringsrekommendationer utgivna av Livsmedelsverket.

Varje dag serverar vi tre olika rätter, varav minst en är vegetarisk. Det finns en stor salladsbuffé med många olika grönsaker och minst en matigare sallad, exempelvis pasta-sallad. Till maten serveras hårt och mjukt bröd, ekologisk lätt- och mellanmjölk samt vatten.

Målet är att servera så mycket hemlagat som möjligt, vilket vi försöker utveckla hela tiden. Vi har t ex köpt in fem ”köttbullemaskiner” som hjälper oss att rulla köttbullar, göra järpar och biffar.

Ekologiskt och fairtrade. Vi strävar efter att öka andelen ekologiskt i vår verksamhet. All mjölk vi serverar och använder i matlagningen är ekologisk. Vårt mål är minst 25 % ekologiskt under 2016.

Linköping är en diplomerad Fairtrade city. Kaffe, te, kakao, bananer, apelsiner, svart- och vitpeppar är etiskt märkt.

Miljömärkt fisk. Kost & Restaurang var en av de första kommunala verksamheter i landet som MSC-certifierade sig. MSC-certifieringen innebär att vi kan servera fisk som kan spåras tillbaka till ett certifierat hållbart fiske. MSC står för Marine Stewardship Council. MSC-certifieringen säkrar att fisken kommer från bestånd som inte är överfiskade och att den är fångad på ett sätt som inte skadar havets ekosystem. Vårt certifieringsnr: SGS-NL-MSC-C-52376



Miljöstyrningsrådets baskrav används när vi köper in kött och fågel. Kraven handlar bl.a om att antibiotika inte får användas i förebyggande syfte. Läs mer om kraven på msr.se

Var finns menyn? Du kan läsa menyn i skolmatsappen och följa oss på facebook. Menyn anslås också i skolrestaurangen och på: leanlink.se/kostochrestaurang

Som anhörig är du välkommen att äta lunch på ditt barns skola till en kostnad av 50 kr.



Kost och Restaurang
skolmat i Linköping

Augusti

V33

Ons 17/8

- Pannkaka med sylt, färskost
- **Korvgryta med curry och äpple**, ris
- Pannkaka med sylt, färskost

Tors 18/8

- Grekisk färsbiff, **tzatziki**, **ugnsrostad potatis**
- **Fisksoppa**, färskost
- Vegetarisk nuggets, **tzatziki**, **ugnsrostad potatis**

Fre 19/8

- **Krämig pastasås med lax**, pasta
- **Potatisfrittata**, kallskuren kassler
- Falafel, pasta

Alltid i våra restauranger

Vid varje lunch serveras en salladsbuffé, hårt och mjukt bröd, lättmargarin, Bregott, ekologisk lättmjölk, mellanmjölk och vatten.

Menyn är planerad och näringsberäknad enligt Nordiska Näringsrekommendationer utgivna av Livsmedelsverket.

V34

Mån 22/8

- **Husets fläskköttsgröta**, ris
- Kycklingpytt, **currydressing**
- **Grönsaksgulaschgröta med sojastrimlor**, ris

Tis 23/8

- Köttbullar, **gräddsås**, potatis
- Kålpudding, **gräddsås**, potatis
- Grönsaksbiff, **gräddsås**, potatis

Ons 24/8

- Stekt fisk, **remouladsås**, potatis
- **Patriks matvetesallad**, dressing
- **Kikärtsgryta med banan**, potatis

Tors 25/8

- **Kött- och grönsakssoppa**, färskost
- Pannkaka med sylt, färskost
- **Potatis- och purjolöksoppa**, färskost

Fre 26/8

- **Potatis- och köttfärsgratäng**
- **Mexigryta**, ris
- **Potatis- och vegfärsgratäng**

V35

Mån 29/8

- **Nasi Goreng**, **Chicagodressing**
- **Kökets fläskköttsgröta**, ris
- Vegetarisk **Nasi Goreng**, **Chicagodressing**

Tis 30/8

- **Köttfärsås**, spagetti
- **Morot- och broccolisoppa**, ost
- **Sojafärsås**, spagetti

Ons 31/8

- **Fiskgratäng** med dill, potatis
- **Chilikassler**, ris
- Vitlöksdoftande **spenatomelett**

Tors 1/9

- **Korvstroganoff**, ris
- **Ärtsoppa**, medvurst
- **Sojastroganoff**, ris

Fre 2/9

- Kycklinginnerfilé, **potatisgratäng**
- **Broccolipaj**
- Grönsaksbiff, **potatisgratäng**



Kockens val

Innebär att skolrestaurangen väljer meny denna dag. Då serveras t ex en favoriträtt eller så kan kockarna prova ett nytt recept.

menyn finns även i skolmatsappen



Laga mat från grunden

Vi på Kost & Restaurang har under många år valt att satsa på att laga mat från grunden. Vi har duktiga kockar med ett stort engagemang som vill bjuda sina gäster på så mycket hemlagat som möjligt. Vi har märkt ut dessa rätter med fetstil i menyn.

V36

Mån 5/9

- Grillkorv, **potatismos**
- **Kalops**, potatis
- Sojakorv, **potatismos**

Tis 6/9

- **Pytt i panna**, rödbetor
- **Gheime Polo**, ris
- **Couscouspytt**, vitlöksdressing

Ons 7/9

- **Ugnsfärs** med grönsaker, gräddsås, potatis
- **Kycklinglevergryta** med bacon, potatis
- **Sojafärsrutor**, gräddsås, potatis

Tors 8/9

- **Krämig pastasås** med lax, pasta
- **Broccolisoppa**, leverpastej
- **Jasminkasås**, pasta

Fre 9/9

- Kycklingkyllett, **örtsås**, ris
- **Chilisoppa**, ost
- Vegetarisk schnitzel, **örtsås**, ris

V37

Mån 12/9

- **Husets fläskköttsgryta**, ris
- **Laxpytt**
- **Sojabitsgryta** med ajvar, ris

Tis 13/9

- Potatisbullar, **rotfruktsfräs** med **rökt fläskkött**, lingon
- Blodpudding, **rotfruktsfräs** med **rökt fläskkött**, lingon
- Potatisbullar, keso, lingon

Ons 14/9

- **Kycklinggryta** med kokosmjölk, nudlar
- **Wo mein färssoppa**, färskost
- **Gryta** med sojastrimlor och kokosmjölk, nudlar

Tors 15/9

- Italiensk fisk, basilikasås, ugnstrostad potatis
- **Apelsin- och morotsoppa** med linser, ost
- **Potatisgratäng** med spenat och keso

Fre 16/9

- Stekt korv, **stuvade makaroner**
- **Kinagryta** med kyckling, jasminris
- Morotsbollar, **stuvade makaroner**

V38

Mån 19/9

- **Shanghaigryta**, ris
- Vegetariska vårrullar, sweet chilisås, ris
- **Shanghaigryta** på sojafärs, ris

Tis 20/9

- **Kokt fisk**, ägg- och persiljesås, potatis
- **Kebabgryta**, ris
- **Morotsspannkaka**, sylt

Ons 21/9

- Grillburgermeny med **potatismos**
- **Potatis- och purjolökssoppa**, medvurst
- Vegetarisk burgermeny med **potatismos**

Tors 22/9

- **Pastasås** med ost och **rökt fläskkött**, pasta
- **Ostgratinerade grönsaker** med bönor, pasta
- **Ost- och broccolisås**, pasta

Fre 23/9

- Köttbullar, **gräddsås**, potatis
- **Tomatsoppa** med pasta, ost
- Vegobullar, **sås**, potatis

V39

Mån 26/9

- **Kycklinggryta Tikka Masala**, ris
- **Asiatisk tomat- och linsoppa**, ost
- **Tikka Masala** på sojastrimlor, ris

Tis 27/9

- Stekt fisk, **dansk remouladsås**, potatis
- **Norrlandsgryta**, potatis
- **Potatis- och bönkaka** med rödlökssalsa

Ons 28/9

- **Gratinerad falukorv** med purjolök, **potatismos**
- **Kockens val**
- **Sojakorvlåda** med tomat, **potatismos**

Tors 29/9

- **Tacokryddad kycklingsås**, pasta
- **Champinjonsoppa**, medvurst
- **Pastasås** med morot och linser, pasta

Fre 30/9

- Pannbiff, **sås**, potatis, stekt lök
- **Blomkål- och broccoligratäng**, potatis
- Kikärtsbiff, **sås**, potatis, stekt lök

V40

Mån 3/10

- Nasi Goreng, Chicagodressing
- Laxgryta med morot och purjo, potatis
- Vegetarisk Nasi Goreng, Chicagodressing

Tis 4/10 

- Apelsin- och chilibakad fisk, potatis
- Potatisgratäng med spenat och keso
- Apelsin- och chilibakade smörbönor, potatis

Ons 5/10

- Köttfärssås, spagetti
- Morotssoppa m tomat, färskost
- Sojafärssås, spagetti

Tors 6/10

- Ärtsoppa, ost
- Pannkaka med sylt, ost
- Vegetarisk ärtsoppa, ost

Fre 7/10

- Kycklinggryta á la Gottfrid, ris/bulgur
- Kroppkakor, skirat smör, lingon
- Gryta med sojabitar och wokgrönsaker, ris/bulgur

V41

Mån 10/10 

- Stekt fisk, **sauce verte**, potatis
- Chilikassler, ris
- Rödbetsbiff, **sauce verte**, potatis

Tis 11/10

- Korvstroganoff, ris/bulgur
- Grönsaksbiff, ris/bulgur, sås
- Sojastroganoff, ris/bulgur

Ons 12/10

- Lasagnettegratäng
- Blomkålssoppa, rökt skinka
- Vegetarisk lasagnettegratäng

Tors 13/10

- Yvones gratinerade kyckling, ris
- Bakad potatis, rökt fläskkötsröra
- Yvones vegetariska gryta, ris

Fre 14/10

- Köttbullar, pasta
- Risgrynsgröt, saftsås, medwurst, frukt
- Falafel, pasta

V42

Mån 17/10

- Varmkorv, **potatismos**
- Fiskpanett, **gurkmajonnäs, potatismos**
- Sojakorv, **potatismos**

Tis 18/10

- Potatisgratäng med rökt fläskkött
- Nudelsoppa med kyckling, färskost
- Potatisgratäng med keso och spenat

Ons 19/10

- Kökets fläskkötsgryta, ris
- Pytt i panna, rödbetor
- Sojabitsgryta med ajvar, ris

Tors 20/10 

- Fiskgratäng med morot & purjo, potatis
- Köttfärssoppa med grönsaker och korngryn, ost
- Indisk linsgryta med ris

Fre 21/10

- Baconsås, pasta
- Broccoligratäng, pasta
- Ratatouille med bönor, pasta

V43

Mån 24/10

- Potatisbullar, **rotfruktsfräs med rökt fläskkött**, lingon
- Blodpudding, **rotfruktsfräs med rökt fläskkött**, lingon
- Potatisbullar, keso, lingon

Tis 25/10

- Chili con carne, ris
- Mexikansk majssoppa, nachos, ost
- Chili sin carne, ris

Ons 26/10

- Kycklinglasagnette
- Korvgryta med curry och äpple, ris
- Vegetarisk lasagnettegratäng med morot och keso

Tors 27/10 

- Grekisk färsbiff, tzatziki, ugnsröstad potatis
- Fisksoppa, färskost
- Vegetarisk nuggets, tzatziki, ugnsröstad potatis

Fre 28/10

- Krämig pastasås med lax, pasta
- Potatisfrittata, kallskuren kassler
- Falafel, pasta

November

V.44 Höstlov

V45

Mån 7/11

- Nasi Goreng, Chicagodressing
- Kökets fläskköttsgryta, ris
- Vegetarisk Nasi Goreng, Chicagodressing

Tis 8/11

- Köttfärsås, spagetti
- Morot- och broccolisoppa, ost
- Sojafärsås, spagetti

Ons 9/11 🍃

- Fiskgratäng med dill, potatis
- Chilikassler, ris
- Vitlöksdoftande spenatomelett

Tors 10/11

- Korvstroganoff, ris
- Ärtsoppa, medvurst
- Sojastroganoff, ris

Fre 11/11

- Kycklinginnerfilé, potatisgratäng
- Broccolipaj
- Grönsaksbiff, potatisgratäng

V46

Mån 14/11

- Grillkorv, potatismos
- Kalops, potatis
- Sojakorv, potatismos

Tis 15/11

- Pytt i panna, rödbetor
- Gheime Polo, ris
- Couscouspytt, vitlöksdressing

Ons 16/11

- Ugnsfärs med grönsaker, gräddsås, potatis
- Kycklinglevergryta med bacon, potatis
- Sojafärsrutor, gräddsås, potatis

Tors 17/11

- Krämig pastasås med lax, pasta
- Broccolisoppa, leverpastej
- Jasminkasås, pasta

Fre 18/11

- Kycklingkylett, örtsås, ris
- Chilisoppa, ost
- Vegetarisk schnitzel, örtsås, ris

V47

Mån 21/11

- Husets fläskköttsgryta, ris
- Laxpytt
- Sojabitsgryta med ajvar, ris

Tis 22/11

- Potatisbullar, rotfruktsfräs med rökt fläskkött, lingon
- Blodpudding, rotfruktsfräs med rökt fläskkött, lingon
- Potatisbullar, keso, lingon

Ons 23/11

- Kycklinggryta med kokosmjölk, nudlar
- Wo mein färsoppa, färskost
- Gryta med sojastrimlor och kokosmjölk, nudlar

Tors 24/11 🍃

- Italiensk fisk, basilikasås, ugnsröstad potatis
- Apelsin- och morotsoppa med linser, ost
- Potatisgratäng med spenat och keso

Fre 25/11

- Stekt korv, stuvade makaroner
- Kinagryta med kyckling, jasmiris
- Morotsbollar, stuvade makaroner

V48

Mån 28/11

- Shanghaigryta, ris
- Vegetariska vårrullar, sweet chilisås, ris
- Shanghaigryta på sojafärs, ris

Tis 29/11 🍃

- Kokt fisk, ägg- och persiljesås, potatis
- Kebabgryta, ris
- Grönkålspannkaka, sylt

Ons 30/11

- Tacobuffe
- Potatis- och purjolökssoppa, medvurst
- Vegetarisk tacobuffé

Tors 1/12 🍃

- Pastasås med ost och rökt fläskkött, pasta
- Ostgratinerade grönsaker med bönor, pasta
- Ost- och broccolisås, pasta

Fre 2/12

- Köttbullar, potatismos
- Tomatsoppa med pasta, ost
- Falafel, potatismos

Laga mat från grunden

Vi på Kost & Restaurang har under många år valt att satsa på att laga mat från grunden. Vi har duktiga kockar med ett stort engagemang som vill bjuda sina gäster på så mycket hemlagat som möjligt. Vi har märkt ut dessa rätter med fetstil i menyn.

December

V49

Mån 5/12

- **Kycklinggryta Tikka Masala**, ris
- **Asiatisk tomat- och linsoppa**, ost
- **Tikka Masala på sojastrimlor**, ris

Tis 6/12

- Stekt fisk, **dansk remouladsås**, potatis
- **Norrlandsgryta**, potatis
- **Potatis- och bönkaka med rödlökssalsa**

Ons 7/12

- **Gratinerad falukorv med purjolök, potatismos**
- Kockens val
- **Sojakorvkläda med tomat, potatismos**

Tors 8/12

- **Tacokryddad kycklingsås**, pasta
- **Champinjonsoppa**, medvurst
- **Pastasås med morot och linser**, pasta

Fre 9/12

- Pannbiff, **sås**, potatis, stekt lök
- **Blomkål- och broccoligratäng**, potatis
- **Kikärtsbiff, sås**, potatis, stekt lök

V50

Mån 12/12

- **Nasi Goreng, Chicagodressing**
- **Laxgryta med morot och purjo**, potatis
- **Vegetarisk Nasi Goreng, Chicagodressing**

Tis 13/12

- **Apelsin- och chilibakad fisk**, potatis
- **Risgrynsgrot**, mjölk, kanel och socker, rökt skinka, frukt
- **Apelsin- och chilibakade smörbönor**, potatis

Ons 14/12

- Pannkaka med sylt, färskost
- **Morotssoppa m tomat**, färskost
- Pannkaka med sylt, färskost

Tors 15/12

- **Julbord**
- **Veg Julbord**

Fre 16/12

- **Kycklinggryta ala Gottfrid**, ris/bulgur
- Kockens val
- **Gryta med sojabitar och wok-grönsaker**, ris/bulgur

V51

Mån 19/12

- Stekt fisk, **sauce verte**, potatis
- **Chilikasser**, ris
- **Rödbetsbiff, sauce verte**, potatis

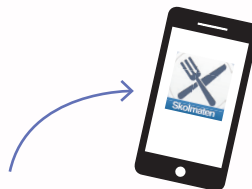
Tis 20/12

- **Korvstroganoff**, ris/bulgur
- **Grönsaksbiff**, ris/bulgur, **sås**
- **Sojastroganoff**, ris/bulgur

Ons 21/12

- Pytt i panna, rödbetor
- **Blomkålssoppa**, ost
- **Grönsakspytt**, rödbetor

Jullov



Menyn finns även
i skolmatsappen



Kockens val

Innebär att skolrestaurangen väljer meny denna dag. Då serveras t ex en favoriträtt eller så kan kockarna prova ett nytt recept.

Östgötamat



Östgötamat

Östgötamat är mat som är producerad i östergötland. Vi köper närodlat potatis från Leanders i Motala och färskt bröd från Gyllenbagaren i Linköping.



Kontakt

Linköpings kommun
Leanlink, Kost & Restaurang
581 81 Linköping
013-20 60 00, leanlink.se/kostochrestaurang
Facebook: Kost och Restaurang skolmat i Linköping
