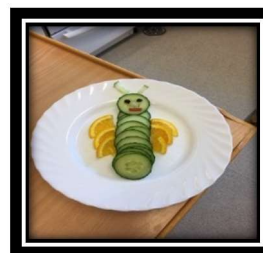


Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-20

Varje dag serveras: Varmrätt, säsonganpassad grönsaksbuffé, hårt bröd, bordsmargarin, mjölk och vatten.
 Menyn följer råd för "Bra mat i skolan" (Livsmedelsverket) och utgör 30% av dagsbehovet energi och näring.
 (Bilderna kommer från våra verksamheter ☺)

<u>OKT/NOV</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 44 26-30 okt	Studiedag skolor Stängningsdag förskolor och fritids	Studiedag skolor Kokt fisk med ägg-och persiljesås, potatis och salladsbuffé	Lovdag skolor Kalops med kokt potatis, rödbetor och salladsbuffé	Lovdag skolor Chili con carne, bulgur och salladsbuffé	Lovdag skolor Potatisbullar och korvslantar, lingonsylt och salladsbuffé
Vecka 45 2-6 nov	Pyttipanna med inlagda rödbetor och salladsbuffé	Fiskburgare med bröd, potatismos och dillmajonäs, salladsbuffé	Korvgryta med tomat och paprika, bulgur/ matvete, salladsbuffé med brysselkål	Kycklingsoppa med nudlar, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Pannkaka <u>Skolor:</u> Säsongens frukt	Älgfärsbiffar, kokt potatis, svampsås, rotfrukter och gelé. Salladsbuffé
Vecka 46 9-13 nov	Köttbullar och makaroner. Salladsbuffé	Kycklinggryta med curry, ris och salladsbuffé	Stekt fisk, potatis och matvete kall säs. Salladsbuffé	Tacopaj med köttfärs. Salladsbuffé	Bogstek av fläsk, potatis, gräddsås, brynt kål, äppelmos och salladsbuffé
Vecka 47 16-20 nov	Gulaschgryta med gräddfils-topping, bulgur och salladsbuffé	Potatisbullar med rökt strimlad skinka, lingonsylt och salladsbuffé. <u>Alt:</u> Blodpudding	Lasagne Salladsbuffé	Köttsoffa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Kesokaka o sylt <u>Skolor:</u> Säsongens frukt	Ugnsstekt lax, kokt potatis, hollandaisesås och salladsbuffé



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-20

Varje dag serveras: Varmrätt, säsonganpassad grönsaksbuffé, hårt bröd, bordsmargarin, mjölk och vatten.
 Menyn följer råd för "Bra mat i skolan" (Livsmedelsverket) och utgör 30% av dagsbehovet energi och näring.
 (Bilderna kommer från våra verksamheter ☺)

<u>NOV/DEC</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 48 23-27 nov	Korv Stroganoff med ris, salladsbuffé	Broccoligratinerad fisk, potatismos och matvete, salladsbuffé	Pasta med skinksås, salladsbuffé med rotfrukter	Stekt kyckling med tabbouleh (couscous, tomat, persilja o kryddor) hummus och Salladsbuffé	Köttfärs i ugn och kåldolmar, kokt potatis, skysås, lingonsylt och salladsbuffé
Vecka 49 30 nov- 4 dec	Spagetti och köttfärssås, salladsbuffé	Raggmunk med rökt strimlad skinka, lingonsylt och salladsbuffé	Stekt fisk, potatis, kall kaviarsås, broccolibuketter och salladsbuffé	Tomatsoppa med pasta-Snäcker, mjukt bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Pannkaka o sylt <u>Skolor:</u> Säsogens frukt	Bacontoppad kycklinggratäng, kokt potatis och salladsbuffé
Vecka 50 7-11 dec	Sprödbakad fisk, potatis och matvete, remouladsås, salladsbuffé	Falukorv med potatismos och broccolibuketter, salladsbuffé	Pastagrätäng med kyckling, salladsbuffé	Vi firar Nobeldagen Köttfärsbiff, ugnstek potatis, bearnaisesås och salladsbuffé <u>Dessert:</u> Fruksallad med grädde	"Lussegröt" (risgrynsgröt) Broccolisoppa med skink-smörgås, pepparkaka och frukt
Vecka 51 14-18 dec	Nötgryta á la Strindberg potatis och matkorn, minimorötter och lingonsylt, salladsbuffé	Fiskgratäng med tomat och basilika, kokt potatis och salladsbuffé	Cowboysoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Pannkaka <u>Skolor:</u> Säsogens frukt	Sista serveringsdag för Skolor Jullunch	Skolan slutar Förskolor/fritids: "Kökets val"