



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>AUGUSTI</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 34 17-21 aug	Studiedag Stängningsdag för fritids och förskola	Studiedag Stängningsdag för fritids och förskola	Korvgryta med tomat och paprika, pastapennor, salladsbuffé	1:a serveringsdag Tacos med köttfärsröra, tortillas, nachochips, dressing, ris och salladsbuffé	Ugnstek kyckling med potatis, gräddsås, salladsbuffé med inlagd gurka
Vecka 35 24-28 aug	Fiskgratäng med tomat och basilika, kokt potatis och matvete, varma grönsaker och salladsbuffé	Hamburgare med bröd potatismos och dressing salladsbuffé	Höstmarknad Kyckling Tikka Masala med pasta, salladsbuffé	Broccolisoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg Skolor: Säsongens frukt Förskolor: Äppelkaka	Bogstek av fläsk med potatis, gräddsås, äppelmos, brynt vitkål och salladsbuffé



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-20

Varje dag serveras: Varmrätt, säsongsanpassad 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 ☺)

SEPTEMBER	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 36 31 aug-4 sept	Spaghetti och köttfärssås, salladsbuffé med pizzasallad	Grönsaksbiffar, ugnstekt potatis, tzatziki, salladsbuffé	Stekt sejfilé med potatis, kall örtsås och salladsbuffé	Thaikyckling med grön curry, bulgur och salladsbuffé	Potatisbullar och rökt strimlad skinka, lingonsylt och salladsbuffé
Vecka 37 7-11 sept	Sprödbakad fisk med potatismos och matkorn, salladsbuffé med äpple och gurksallad	Korv stroganoff med ris, brynta grönsaker och salladsbuffé	Potatis och purjolökssoppa med mjukt bröd, bordsmargarin och pålägg Skolor: Säsongens frukt Förskolor: Kesokaka med sylt	Köttfärs i ugn med kokt potatis, gräddsås och lingonsylt, salladsbuffé med brysselkål	Pasta, ost och kycklingsås med äpple och chili, salladsbuffé
Vecka 38 14-18 sept	Chili con carne med bulgur och salladsbuffé	Ugnstekt kyckling med kokt potatis, skysås, inlagd gurka, gelé och salladsbuffé	Pytt i panna med inlagda rödbetor och salladsbuffé	Laxlasagne och grönsaksmix med vaxbönor, salladsbuffé	Köttbullar, potatis, skysås, salladsbuffé och lingonsylt
Vecka 39 21-25 sept	Raggmunk med rökt strimlat fläsk, lingonsylt och salladsbuffé	Kycklinggryta med zucchini och morot, kokt potatis och matkorn, salladsbuffé	Stekt sejfilé med kokt potatis, örtsås och salladsbuffé	Tomatsoppa med pasta, bröd, bordsmargarin och pålägg Skolor: Säsongens frukt Förskolor: Pannkaka och sylt	Färsbiffar och potatisgratäng, 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>OKTOBER</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 40 28 sept- 2 okt	Sprödbakad fisk med potatis, Rhode islandsås, broccolibuketter och salladsbuffé	Cevapcilimpa med ugnstekta potatis och yoghurtsås, salladsbuffé	Potatismos och rotmos varmkorv, ärter, salladsbuffé	Världsvegetariska dagen Spaghetti och broccolisås, salladsbuffé	Fläskköttgryta med kokt potatis och salladsbuffé med brysselkål
Vecka 41 5-9 okt	Potatisbullar med rökt strimlat fläsk, lingonsylt och salladsbuffé	Choritzogryta med ris och matvete, broccolibuketter och salladsbuffé	Fisk Bordelaise med potatismos och salladsbuffé (Fisk i ugn med ett täcke av morot och ost) Alt: Stekt strömming	Cowboysoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg, säsongens frukt i salladsbuffén Förskolor: Pannkaka med sylt Skolor: Frukt	Bacontoppad kyckling med potatis och matkorn, brynta grönsaker och salladsbuffé
Vecka 42 12-16 okt	Pasta, kycklingsås med äpple och chili, salladsbuffé	Sprödbakad fisk med potatis, remouladsås, grön grönsaksblandning och salladsbuffé	Broccolisoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg Förskolor: Pannkaka med sylt Skolor: Säsongens frukt	Måltidens dag Pulled pork (långstekt fläskkarré) med picklad röd lök, dressing och hel ugnstekta potatis, salladsbuffé	Hamburgare med potatismos hamburgerbröd, dressing, inlagd gurka och salladsbuffé
Vecka 43 19-23 okt	Spaghetti och köttfärsås, salladsbuffé	Korv special: Varmkorv / grillkorv med bröd, potatismos, dressing och salladsbuffé	Stekt fisk med potatis, kall dillsås, morotsklyftor och salladsbuffé	Hedvigsoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg Dessert: Kesokaka med sylt	Kycklinggryta med morot och squash, kokt potatis och matkorn, salladsbuffé