



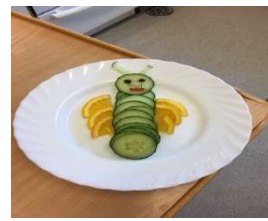
Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-19

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 ☺)

<u>Okt/Nov</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 44 28 okt-1 nov "Höstlov"	Skola: Studiedag Förskola/Fritids: Stängt	Skola: Studiedag Kalops med kokt potatis, rödbetor och salladsbuffé	Skola: Lovdag Broccoligratinerad fisk med potatismos, salladsbuffé med riven morot	Skola: Lovdag Chili con carne med bulgur o matvete, salladsbuffé	Skola: Lovdag Makaronilåda med lingonsylt och salladsbuffé
Vecka 45 4-8 nov	Pytt i panna med inlagda rödbetor och salladsbuffé	Fiskburgare med bröd potatismos och dillmajonnäs, salladsbuffé	Kyckling i dragonsås med potatis och bulgur, salladsbuffé	Köttfärssoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Pannkaka o sylt <u>Skolor:</u> Säsongens frukt	Fläskstek, kokt potatis, skysås, minimorötter och salladsbuffé
Vecka 46 11-15 nov	Köttbullar med kokt potatis, skysås, grönsaksblandning, lingonsylt, salladsbuffé	Wienerkorv med potatismos, gurkmajonnäs, korvbröd och salladsbuffé	Stekt fisk med potatis kall sås och salladsbuffé	Spaghetti och köttfärssås, salladsbuffé	Kyckling i ugn med potatis, gräddsås, broccolibuketter och salladsbuffé
Vecka 47 18-22 nov	Raggmunk med rökt strimlat fläsk, lingonsylt och salladsbuffé	Sprödbakad fisk med potatis, Rhode islandsås, och salladsbuffé	Kyckling med tacosmak, bulgur, salladsbuffé	Tomatsoppa med små pastapennor, mjukt bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Skolor:</u> Säsongens frukt <u>Förskolor:</u> Kesokaka med sylt	Köttfärsbiffar, potatisgratäng, grönsaksblandning och salladsbuffé



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-19

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 ☺)

<u>Nov/Dec</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 48 25-29 nov	Korv Stroganoff med ris och matkorn, salladsbuffé	Örtgratinerad kassler med potatis och salladsbuffé	Fisk i ugn med cornflakes och ost, potatismos, salladsbuffé	Ost och kycklingsås med äpple och chili, pasta och salladsbuffé	Köttfärs i ugn och kåldolmar, kokt potatis, skysås, lingonsylt och salladsbuffé
Vecka 49 2-6 dec	Potatismos och wienerkorv, salladsbuffé	Spaghetti och köttfärsås, salladsbuffé	Stekt fisk med kokt potatis, kall kaviarsås och salladsbuffé	Cowboysoppa (soppa med köttfärs, creme fraiche, bönor och grönsaker) bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Skolor:</u> Säsongens frukt <u>Förskolor:</u> Pannkaka, sylt	Stekt kyckling med potatis skysås, gelé och salladsbuffé
Vecka 50 9-13 dec	Sprödbakad fisk med kokt potatis och remouladsås, salladsbuffé	Vi firar Nobeldagen Köttfärsbiff med hel ugnsstekt potatis bearnaisesås och salladsbuffé Dessert: Fruktsallad med limeyoghurt	Falukorv med potatismos broccolibuketter, salladsbuffé	Tacobuffé med kyckling, tortillas, nachochips, dressing, ris och salladsbuffé	Luciadagen Lussegröt (risgrynsgröt), och soppa med skinksmörgås, pepparkaka och frukt Under dagen Lussefika med saft och Lussekatt
Vecka 51 16-20 dec	Nötgryta á la Strindberg med potatis och matkorn, minimorötter och lingonsylt, salladsbuffé	Fiskgratäng med tomat och basilika, kokt potatis och salladsbuffé	Sista serveringsdag för skolor Jullunch med julmust, pepparkaka och citrusfrukt	Skolan slutar Grönkålssoppa med ägghalvor, bröd, bordsmargarin och pålägg	”Kökets Val”

