



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>AUGUSTI</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 34 19-23 aug		1:a serveringsdag Chilikassler, kokt potatis och matvete, salladsbuffé	Korvgryta med tomat och paprika, pastapennor, salladsbuffé	Tacos med köttfärsröra, tortillas, nachochips, dressing, ris och salladsbuffé	Potatisbullar med bacon, lingonsylt och salladsbuffé
Vecka 35 26-30 aug	Asiatisk Kycklingryta, matkorn och potatis, salladsbuffé	Fiskgratäng med tomat och basilika, kokt potatis och bulgur, varma grönsaker och salladsbuffé	Höstmarknad Hamburgare med bröd potatismos och dressing salladsbuffé	Tomatsoppa med småmakaroner, bröd, bordsmargarin och pålägg Skolor: Säsongens frukt Förskolor: Äppelkaka	Bogstek av fläsk med potatis, gräddsås, äppelmos, wokgrönsaker 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>SEPTEMBER</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 36 2-6 sept	Spaghetti och köttfärssås, salladsbuffé med pizzasallad	Grönsaksbiffar, ugnsstekt potatis, tzatziki, salladsbuffé	Stekt sejfilé med potatis, stuvad spenat och salladsbuffé Alt: kall örtsås	Kycklingwook med bulgur och mangoraja, salladsbuffé	Fläskköttsgryta med curry och kokosmjölk, potatis broccolibuketter, salladsbuffé
Vecka 37 9-13 sept	Sprödbakad fisk med kokt potatis, kall gräslökssås och salladsbuffé	Nötgryta a'la Strindberg, potatis, grönsaksblandning, och salladsbuffé	Köttfärs i ugn med kokt potatis, gräddsås och lingonsylt, salladsbuffé	Broccolisoppa med mjukt bröd, smör och pålägg Skolor: Säsongens frukt Förskolor: Kesokaka med sylt	Kyckling Tikka Masala med pastaskruvar, salladsbuffé
Vecka 38 16-20 sept	Korv stroganoff med ris, wokade grönsaker och salladsbuffé	Ugnsstekt kyckling med kokt potatis, skysås, inlagd gurka, gelé och salladsbuffé	Fisk Bordelaise med potatismos och salladsbuffé (Fisk i ugn med ett täcke av morot och ost)	Lasagne och grönsaksmix med vaxbönor, salladsbuffé	Köttbullar, potatis, skysås, salladsbuffé och lingonsylt
Vecka 39 23-27 sept	Pytt i panna med inlagda rödbetor och salladsbuffé	Gulaschgryta med bulgur, grönsaksblandning och salladsbuffé	Stekt sejfilé med kokt potatis, örtsås och salladsbuffé	Kycklingsoppa med nudlar, bröd, bordsmargarin och pålägg Skolor: säsongens frukt Förskolor: Pannkaka och Sylt	Färsbiffar och potatisgratäng, 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>OKTOBER</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 40 30 sept- 4 okt	Sprödbakad fisk med potatis, rhode islandsås, broccolibuketter och salladsbuffé	Vi firar värdsvegetariska dagen 1/10 Asiatisk gryta med bulgur och salladsbuffé Alt alla skolor: Grönsakspaj och salladsbuffé	Potatismos och rotmos varmkorv, ärter, salladsbuffé	Spaghetti och köttfärssås, salladsbuffé	Bogstek av fläsk, potatis, skysås och gröna grönsaker, salladsbuffé
Vecka 41 7-11 okt	Potatisbullar med bacon, lingonsylt och salladsbuffé	Choritzogryta med ris och matvete, broccolibuketter och salladsbuffé	Lax- och sejtarningar i ugn med rotfrukter, kokt potatis och ärter, salladsbuffé	Cowboysoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg, säsongens frukt i salladsbuffén Förskolor: Pannkaka med sylt Skolor: Frukt	Bacontoppad kyckling med potatis och matkorn, grillgrönsaker, salladsbuffé
Vecka 42 14-18 okt	Gulaschgryta med grönsaker, matvete och potatis och salladsbuffé	Sprödbakad fisk med potatis, remouladsås, grön grönsaksblandning och salladsbuffé	Falukorv i ugn med makaroner och salladsbuffé	Måtidens dag Pulled pork (långstekt fläskkarré) med picklad röd lök, dressing och hel ugnsstekt potatis, salladsbuffé	Hamburgare med potatismos hamburgerbröd, dressing, inlagd gurka och salladsbuffé
Vecka 43 21-25 okt	Kycklinggryta med morot och squash, kokt potatis, salladsbuffé	Rotmos och potatismos med varmkorv och ärter, salladsbuffé	Stekt fisk med potatis, kall dillsås och morotsklyftor och salladsbuffé	Potatisens dag Potatis och purjosoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg Dessert: Pannkakor med sylt	Spaghetti och köttfärssås, salladsbuffé

