



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-24

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 ☺)

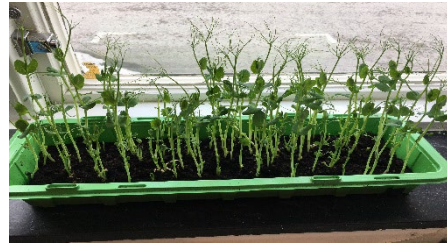
<u>AUG/SEPT</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 34 19-23 aug	Förskola/Fritids: Pyttipanna och inlagda rödbetor <u>Alt förskolor:</u> Gräddstuvad pyttipanna	Skolan börjar Kyckling Tikka Masala och ris	Tortellinigratäng	Fiskburgare, bröd, potatismos och dressing. <u>Alt skolor:</u> Stekt strömming	"Köttbullens dag" Köttbullar, potatis, skysås, grönsaksblandning och lingonsylt
Veg. Alt.		Tikka Masala med säsongens grönsaker, ris		Blomkålsburgare, bröd, potatismos och dressing	Ärtbullar, potatis, skysås, grönsaksblandning och lingonsylt
Vecka 35 26-30 aug	Potatisbullar, korvslantar och lingonsylt <u>Alt skolor:</u> Blodpudding	Spagetti och köttfärsås	Stekt fisk, potatis och äpple-och gurksallad <u>Alt:</u> Havreris	Morotssoppa med linser och kokos, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskola:</u> Pannkaka o sylt <u>Fritids:</u> Frukt	Kyckling, potatis, skysås, värdshusgrönsaker och gelé
Veg. Alt.	Potatisbullar med lins-och rotsaksfräs, lingonsylt	Spagetti med Gotlandssås (linser, morot, chili, lök, tomat)	Broccolibiff, potatis och äpple-och gurksallad		Vegetarisk schnitzel, potatis, skysås, värdshusgrönsaker och gelé



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-24

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>SEPTEMBER</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 36 2-6 sept	Raggmunk med rökt strimlat fläsk, lingonsylt	Köttfärs i ugn, potatis, skysås, grönsaksblandning, lingonsylt <u>Alt skolor:</u> Kåldolmar	Fiskgratäng med dill, potatismos <u>Alt skolor:</u> Grönsaksbiff	Kycklingnuggets, ris och sötsur sås	Morotslasagne
Veg. Alt.	Raggmunk med kesoröra	Soyafärslimpa, potatis, skysås, brynt vitkål och lingonsylt	Grönsaksbiff med potatismos	Ärtnuggets, ris och sötsur sås	
Vecka 37 9-13 sept	Sprödbakad fisk, potatis, remouladsås, morotsmix	Pasta, ost-och kycklingsås med äpple	Chilikassler och potatismos	Hedvigsoppa, bröd, bordsmargarin o pålägg <u>Förskola:</u> Pannkaka o sylt <u>Skola:</u> Frukt	Frukostkorv/grillkorv, ugnstekta rotfrukter och senapscreme
Veg. Alt.	Zucchini biffar med Ruccola, potatis, remouladsås, morotsmix	Pasta med ost-och spensås	Chiligratinerade rotfrukter och potatismos		Vegokorv, ugnstekta rotfrukter och senapscreme



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-24

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>SEPTEMBER</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 38 16-20 sept	Färsbiff, potatis, skysås, brynt kål och lingonsylt	Stekt fisk, potatis och Sandefjordsås	Pasta med tomatsås	Kycklinggratäng med paprika och mango chutney, klyftpotatis	Chiligryta, bulgur, gräddfilstopping och nachochips <u>Alt:</u> Havreris
Veg. Alt.	Soyafärsbiff, potatis, skysås, brynt kål och lingonsylt	Pumparisotto		Ärt-och bondbönsgratäng med paprika och mango chutney, klyftpotatis	Porotos Grandos (chilensk gryta) ris, gräddfilstopping och nachochips
Vecka 39 23-27 sept	Kycklingburgare, potatismos och dressing <u>Alt:</u> Hamburgerbröd	Sprödbakad fisk, potatis och dillmajonäs	Broccolisoppa, bröd, bordsmargarin o pålägg <u>Förskola:</u> Mannagryns- pudding och sylt <u>Skola:</u> Frukt	Spagetti och köttfärssås	Korvgryta med ris, grönsaksblandning
Veg. Alt.	Ärtburgare, potatismos och dressing	Rödbetsbiff, potatis och dillmajonäs		Spagetti och tomat- och linssås	Grön Stroganoff med ris



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-24

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 sep- 4okt	Köttbullar och makaroner <u>Alt:</u> Stuvade makaroner	Potatismos och rotmos, varmkorv/grillkorv	Fiskgratäng med tomat och oregano, potatis <u>Alt skola:</u> Laxpudding	Tacobuffé: Köttfärs, ris, tortilla, nachochips och dressing	Kycklinggryta med senap och dragon, potatis och grönsaksblandning
Veg. Alt.	Morotsbollar och makaroner	Potatismos och rotmos, vegokorv	Broccolipaj	Tacobuffé: Vegfärs, ris, tortilla, nachochips och dressing	Grönsaksgryta med linser, potatis och grönsaks- blandning
Vecka 41 7-11 okt	Vegetarisk schnitzel med klyftpotatis och tzatziki	Pastagrätäng med skinka	Cowboysoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskola:</u> Pannkaka o sylt <u>Skola:</u> Frukt	Stekt fisk, potatis, varm citron-och dillsås och broccoli <u>Alt:</u> Havreris	Pyttipanna och inlagda rödbetor <u>Förskola alt:</u> Gräddstuvad pyttipanna
Veg. Alt.		Pasta Arrabiata (vitlök, chili, tomat, persilja)		Majsfritters med potatis, kall sås, broccoli	Rotfruktspyttipanna och inlagda rödbetor



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-24

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 42 14-18 okt	Fiskburgare, potatismos och dressing Alt: Hamburgerbröd Alt Skolor: Stekt strömming	Potatisbullar, rökt strimlat fläsk och lingonsylt	Pasta med broccolisås	"Måltidens dag" Helstekt fläskkötlettrad med klyftpotatis och choronsås	Kebabgryta och ris
Veg. Alt.	Blomkålsburgare med potatismos o dressing	Potatisbullar med rotfruktsfräs, lingonsylt		Soyafärsbiff med potatis och choronsås	Afrikansk kikärtsgryta och ris
Vecka 43 21-25 okt	Ugnstekt falukorv och pasta	Sprödbakad fisk, potatis och remouladsås	Stekt kyckling, potatis, skysås och gelé	Tomatsoppa med pasta, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskola:</u> Pannkaka o sylt <u>Skola:</u> Frukt	Färsbiffar, potatismos, löksky och lingonsylt
Veg. Alt.	Vegokorv och pasta	Broccoli-och potatisbiffar med remouladsås och kokt potatis	Risotto med svamp		Soyafärsbiffar, potatismos, löksky och lingonsylt