



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 ☺)

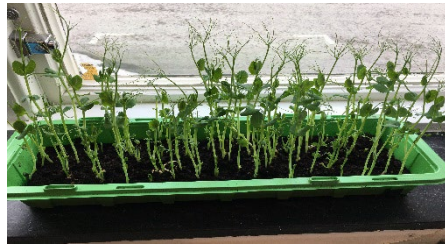
<u>OKT/NOV</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 44 28 okt-1 nov	Skola Studiedag Stängningsdag Förskola och Fritids	Skola Studiedag Förskola/Fritids: Potatismos/ rotmos och varmkorv/ fläsklägg	Skola Lov Förskola/Fritids: Ugnsstekt fisk i gräddsky och potatis	Skola Lov Förskola/Fritids: Tortellinigratäng	Skola Lov Förskola/Fritids: Raggmunk med rökt strimlat fläsk och lingonsylt
Veg. Alt.					
Vecka 45 4-8 nov	Pasta Carbonara	Tandoorikryddad kyckling, ris, örter, majs och paprikablandning, yoghurtdressing med lime, mynta och honung	Finsk korvsoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg Skola: Säsongens frukt Förskola: Pannkaka och sylt	Kokt fisk, potatis, dillmajonäs med ägg Salladsbuffé med matvete	Boeuf Bourguignon, potatis och broccolibuketter
Veg. Alt.	Pasta, svampsås med chiliflakes och persilja	Tandoorikryddad ärt-och bondböna, yoghurtdressing	Grönsakssoppa med linser, bröd, bordsmargarin och pålägg	Majsfritters, potatis och dillmajonäs	Vegetarisk höstgryta, potatis och broccolibuketter



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 ☺)

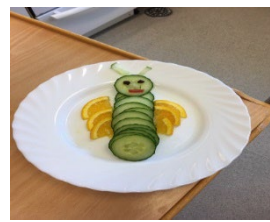
<u>NOVEMBER</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 46 11-15	Pasta och kebabragu	Fiskgratäng med örter, potatis och grön grönsaks-blandning <u>Alt:</u> Currydoftande vitkålpaj	Falukorv i ugn, potatismos, salladsbuffé med coleslaw	Chili con carne och ris	Bogstek, potatis, skysås och äppelmos
Veg. Alt.	Pasta med Gotlandssås (tomat, gula linser, morot, chili och lök)	Currydoftande vitkålpaj	Broccolimedaljonger och potatismos	Chili sin carne och ris	Veg.schnitzel, potatis och skysås
Vecka 47 18-22 nov	Köttbullar och Makaroner <u>Alt:</u> Stuvade makaroner	Chiligryta med topping och nachochips, bulgur	Stekt fisk, potatismos och remouladsås	Broccolisoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Skola:</u> Säsongens frukt <u>Förskola:</u> Pannkaka o sylt	Kyckling Schawarma, klyftpotatis och dressing
Veg. Alt.	Morotsbollar och makaroner	Chilensk gryta (bönor, lök, majs, tomat, squash) bulgur	Mac & Cheese		Ärt-och bondböns-Schawarma, klyftpotatis o dressing



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>NOV/DEC</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 48 25-29 nov	Sprödbakad fisk, potatis, Rhode islandsås och salladsbuffé med matvete	Burgare, Big Mac dressing hamburgerbröd och potatismos	Vårrullar, ris och sötsur sås Alt: Grönsakswok, ris och sötsur sås	Frukostkorv / Grillkorv, ugnstekta rotfrukter och senapscreme	Spagetti och köttfärsås
Veg. Alt.	Ost-och grönsaksbiffar, potatis och Rhode islandsås	Blomkålsburgare, Big Mac dressing, hamburgerbröd och potatismos	Veg. Vårrullar, ris och sötsur sås Alt: Grönsakswok, ris och sötsur sås	Vegokorv, ugnstekta rotfrukter och senapscreme	Spagetti och ratatouille
Vecka 49 2-6 dec	Kycklinggryta med morot och zucchini, bulgur	Stekt fisk, potatis och Sandefjordssås	Tomatsoppa med pasta, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Skola:</u> Säsongens frukt <u>Förskola:</u> Mannagrynspudding och sylt	Köttfärs i ugn, potatis, grönsaksblandning, skysås och lingonsylt	Raggmunk med rökt strimlat fläsk, lingonsylt
Veg. Alt.	Afrikans kikärtsgryta och bulgur	Linsbiffar, potatis och örtsås		Soyafärs i ugn, potatis, grönsaksblandning, skysås och lingonsylt	Raggmunk med bönror, lingonsylt



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>DECEMBER</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 50 9-13 dec	Fiskburgare, potatismos och dressing	Vi firar Nobeldagen Stekt kycklingfilé, klyftpotatis, bearnaisesås och grönsaksblandning	Färsbiff, potatis, skysås och lingonsylt Alt: Kåldolmar	Morotslasagne	Lucia Risgrynsgröt och grönsakssoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg Pepparkaka och frukt
Veg. Alt.	Grön burgare, potatismos och dressing	Broccolifritters, klyftpotatis och bearnaisesås	Ärtbullar, potatis, skysås och lingonsylt		
Vecka 51 16-20 dec	Pyttipanna och inlagda rödbetor	Korv Stroganoff och ris. Salladsbuffé med matvete	Gulaschsoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Skola:</u> Säsongens frukt <u>Förskola:</u> Pannkaka och Sylt	Sista serveringsdag Skola Julbuffé	Förskola/Fritids: Fiskgratäng med tomat och oregano, potatis
Veg. Alt.	Rotfruktpyttipanna och inlagda rödbetor	Grön Stroganoff och ris			