



## Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Vt-25

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>JANUARI</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Vecka 2</b> 6-10 jan	<b>Stängt</b> <b>Trettondagen</b>	<b>Skola Lov</b>  <b>Stängningsdag</b> <b>förskola/fritids</b>	<b>Skola Lov</b> <u>Förskola o Fritids:</u> Mac&Cheese med broccoli, salladsbuffé	<b>Skolstart</b> Färsbiff, potatis, skysås och lingonsylt, salladsbuffé	Korvgryta och bulgur, salladsbuffé
Veg. Alt.				Soyafärsbiff, potatis, skysås och lingonsylt, salladsbuffé	Grön Stroganoff och bulgur, salladsbuffé
<b>Vecka 3</b> 13-17 jan	<b>Tjugondag Knut</b> Risgrynsgröt och broccolisoppa, bröd, smör och pålägg <u>Förskolor:</u> Pannkaka och sylt <u>Skola:</u> Frukt	Spagetti och köttfärssås, salladsbuffé	Stekt fisk, potatis och Sandefjordsås, salladsbuffé	Fläskköttsgryta med dijonsenap och dragon, potatis, grönsaksblandning och salladsbuffé	Burgare med bröd, potatismos, BigMac- dressing och salladsbuffé
Veg. Alt.		Spagetti och soyaferssås, salladsbuffé	Morotsbiffar med palsternacka, potatis, kall örtsås och salladsbuffé	Vegetarisk grönsaksgryta, potatis och salladsbuffé	Ärtburgare med bröd, potatismos, BigMac- dressing och salladsbuffé



## Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Vt-25

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>JANUARI</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Vecka 4</b> 20-24 jan	Sprödbakad fisk, potatis, dillsås, salladsbuffé	Köttfärs i ugn, potatis, skysås, grönsaksblandning och lingonsylt, salladsbuffé	Kyckling Tikka Masala, pasta och salladsbuffé med matvete	Grönsakswok med grillost, ris, sötsur sås och salladsbuffé	Potatisbullar med korvslantar, lingonsylt och salladsbuffé <u>Alt skolor:</u> Blodpudding
Veg. Alt.	Broccolimedaljong, potatis, dillsås och salladsbuffé	Soyafärs i ugn, potatis, skysås, grönsaksblandning och lingonsylt, salladsbuffé	Kikärtsröra med indisk kryddning, pasta och salladsbuffé med matvete		Potatisbullar med morots- och kikärtsröra, lingonsylt och salladsbuffé
<b>Vecka 5</b> 27-31 jan	Köttbullar, potatis, skysås, lingonsylt och salladsbuffé	Fiskburgare, potatismos och dressing, salladsbuffé <u>Alt skolor:</u> Hamburgerbröd <u>Alt:</u> Stekt strömming	Tomatsoppa med pasta och topping, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Pannkaka och Sylt <u>Skolor:</u> Frukt	Kycklinggryta med zucchini och morot, potatis och salladsbuffé	Pyttipanna, inlagda rödbetor och salladsbuffé <u>Alt förskolor:</u> Gräddstuvad pyttipanna
Veg. Alt.	Morotsbollar, potatis, skysås, lingonsylt och salladsbuffé	Vegetarisk schnitzel, potatismos, dressing och salladsbuffé		Ärt- och bondebönsgröta, potatis o salladsbuffé	Couscouspyttipanna med linser, inlagda rödbetor och salladsbuffé



## Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Vt-25

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>FEBRUARI</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Vecka 6</b> 3-7 feb	Stekt kory, potatissmos och inlagd grillgurka, salladsbuffé	Kebab med ris, tortillas, dressing och salladsbuffé	Stekt fisk, stuvad spenat, potatis och salladsbuffé Alt: Rhode islandsås	Tortellinigratäng med tomat, salladsbuffé	Raggmunk med rökt strimlad skinka, lingonsylt
Veg. Alt.	Vegokorv, potatissmos och inlagd grillgurka, salladsbuffé	Ärt-och bondbönskebab, ris, tortillas, dressing och salladsbuffé	Kikärtsbiffar, stuvad spenat, potatis och salladsbuffé		Raggmunk med keso, lingonsylt och salladsbuffé
<b>Vecka 7</b> 10-14 feb	Chiligryta med topping, bulgur, nachochips och salladsbuffé	Fiskgratäng med örter, potatissmos och salladsbuffé	Palsternackssoppa med kokos och lime, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Pannkaka o sylt <u>Skolor:</u> Frukt	Spagetti och köttfärsås, salladsbuffé	Stekt kyckling med klyftpotatis och bearnaisesås, salladsbuffé
Veg. Alt.	Indisk gryta (Dhal) Bulgur, nachochips och salladsbuffé	Potatisgratäng med bladspenat och fetaost, salladsbuffé		Spagetti med krämig ratatouille, salladsbuffé	Vegetarisk schnitzel, klyftpotatis och bearnaisesås, salladsbuffé



## Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Vt-25

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>FEBRUARI</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Vecka 8</b> 17-21 feb	<b>Sportlov skola</b> Kalops, potatis, morotsmix och inlagda rödbetor, salladsbuffé	<b>Sportlov skola</b> Potatismos/Rotmos med fläsklägg, senap och salladsbuffé	<b>Sportlov skola</b> Kokt fisk med ägg-och persiljesås, salladsbuffé	<b>Sportlov skola</b> Potatis-och purjolöks-soppa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Risgrynspudding med saftsås <u>Fritids:</u> Frukt	<b>Sportlov skola</b> Biff á la Lindström, potatis, skysås, rotfruktsmix och inlagd gurka, salladsbuffé
Veg. Alt.					
<b>Vecka 9</b> 24-28 feb	Korv Stroganoff och ris, salladsbuffé	Stekt fisk, potatis, remouladsås, grönsaksblandning och salladsbuffé	Pannbiff, potatis, skysås, lingonsylt och salladsbuffé <u>Alt skolor:</u> Kåldolmar	Nikkaluoktasoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Pannkaka o sylt <u>Skolor:</u> Frukt	Pastagrätäng med kyckling och paprigano, salladsbuffé
Veg. Alt.	Grön Stroganoff och ris, salladsbuffé	Currydoftande vitkålpaj, salladsbuffé	Sojafärsbiff, potatis, skysås, lingonsylt och salladsbuffé		Pastagrätäng med linser och grönsaker, salladsbuffé





## Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Vt-25

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>MARS</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Vecka 10</b> 3-7 mars	Kycklinggryta med curry, bulgur och salladsbuffé	Tortellinigratäng, salladsbuffé med matvete	Ugnsstekt falukorv, potatismos och salladsbuffé	Sprödbakad fisk, potatis, Rhode islandsås och salladsbuffé	Helstekt fläskkotletrad, potatis, skysås, äppelmos och salladsbuffé
Veg. Alt.	Asiatisk gryta med curry, bulgur och salladsbuffé		Vegokorv, potatismos och salladsbuffé	Broccolifritters, potatis, Rhode islandsås och salladsbuffé	Vegetarisk schnitzel, potatis, skysås, äppelmos och salladsbuffé
<b>Vecka 11</b> 10-14 mars	Pasta med ost-och skinksås, salladsbuffé	Köttfärs i ugn, potatis, skysås, grönsaksblandning, lingonsylt och salladsbuffé	Stekt fisk, potatis och Sandefjordsås, salladsbuffé	Tacosoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg <u>Förskolor:</u> Mannagryns-pudding med sylt <u>Skolor:</u> Frukt	Burgare med bröd, potatismos, BigMacdressing och salladsbuffé
Veg. Alt.	Pasta med ost-och broccolisås, salladsbuffé	Soyafärslimpa, potatis, skysås, grönsaksblandning, lingonsylt o salladsbuffé	Majsfritters med potatis, kall örtsås och salladsbuffé		Blomkålsburgare med bröd, potatismos, BigMacdressing och salladsbuffé



## Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Vt-25

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>MARS</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Vecka 12</b> 17-21 mars	Potatisbullar och korvslantar, lingsylt och salladsbuffé <u>Alt skolor:</u> Blodpuddning	Fiskgratäng med tacosmak, potatismos och salladsbuffé	Pasta med tomatsås, salladsbuffé	Stekt kyckling, potatis, skysås, gelé och salladsbuffé	Kebabgryta och ris, salladsbuffé
<b>Veg. Alt.</b>	Potatisbullar med morots- och kikärtsröra, lingsylt och salladsbuffé	Grönsaksbiffar med potatismos, salladsbuffé		Ugnslåda med keso och grönsaker, salladsbuffé	Ärt-och bondbönskebab, ris och salladsbuffé