



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun

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 44 1-5 nov	Höstlov skolor Stängningsdag för Förskola & Fritids	Höstlov skolor Raggmunk med rökt strimlat fläsk och lingonsylt	Höstlov skolor Fisk i ugn med hummersås och potatismos	Höstlov skolor Chili con carne med bulgur	Höstlov skolor Ugnsstekt grillkorv och pasta
Vecka 45 8-12 nov	Minstronesoppa, bröd, bordsmargarin och pålägg. Skolor: Säsongens frukt Förskolor: Pannkaka o sylt	Fiskburgare, potatismos och dillmajonäs Alt Skolor: Stekt sillflundra	”Mårtens afton” Kyckling, potatis, gräddsås och gelé. salladsbuffé med brysselkål	Viltfärsbiffar med svampsås, potatisgratäng och grönsaksblandning	Pyttipanna och rödbetor Alt Förskolor: Gräddstuvad pyttipanna Sjöängen: Kökets val
Vecka 46 15-19 nov	Spagetti och köttfärsås	Örtgratinerad kassler och potatismos	Stekt fisk med kall sås, potatis och matvete	Thaikyckling med grön curry, ris	Frukostkorv/grillkorv, ugnsstekta rotfrukter och senapskräm



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-21

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/ December</u>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Vecka 47 22-26 nov	Gulaschgryta av fläskkött med gräddfils-topping, bulgur och grönsaksblandning	Sprödbakad fisk, kokt potatis och matvete, remouladsås	Lasagne	Hedvigsoppa (köttfärs, potatis, lök m.m.) bröd, bordsmargarin och pålägg Skolor: Säsongens frukt Förskolor: Kesokaka med sylt	Kycklinggratäng med ajuvar relish (grönsaksröra med paprika o aubergine) och helstekt potatis
Vecka 48 29 nov-3 dec	Korv Stroganoff och ris	Medelhavsgratinerad fisk och potatismos Alt Skolor: Currydoftande vitkålspaj	Pasta med skinksås Salladsbuffé med rotfrukter	Stekt kyckling och rotfruktsgratäng. Salladsbuffé med tabbouleh och hummus	Potatisbullar med bacon och rotsaksfräs, lingonsylt Alt Skolor: Blodpudding Sjöäng: Kökets val
Vecka 49 6-10 dec	Pyttipanna med smörglaserade rödbetor	Pastagrätäng med kyckling, brynta grönsaker	Stekt fisk, potatis, kall kaviarsås och broccolibuketter	Tomatsoppa med pasta, bröd bordsmargarin och pålägg Skolor: Säsongens frukt Förskolor: Pannkaka o sylt	”Vi firar Nobeldagen” Köttfärsbiff, ugnstekt potatis och bearnaisesås <u>Dessert:</u> Fruktsallad och grädde



Matsedel för förskolor och skolor i Askersunds kommun Ht-21

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 13-17 dec	"Luciadagen" Risgrynsgröt och linssoppa, bröd, bordsmargarin och julskinka Pepparkaka och frukt	Kycklinggryta med morot och zucchini, potatis	Spagetti och köttfärssås	Fiskburgare, potatismos och dillmajonäs Alt Skolor: Stekt sillflundra	Helstekt fläskkotlettrad, kokt potatis, gräddsås, brynt kål och äppelmos
Vecka 51 20-23 dec	"Sista serveringsdag för skolor" Jullunch	"Skolan slutar" Fiskgratäng med tomat och basilika, kokt potatis	Burgundisk köttgryta, potatis och brytböner	Grönkålsoppa, ägghalvor, bröd, bordsmargarin och pålägg. Fritids: Frukt Förskolor: Pannkaka o sylt	JULAFTON 
Vecka 52 27-31 dec	Prinskorv, potatis och persiljestuvad morötter	Sprödbakad fisk, potatismos och dillmajonäs	Revbensspjäll, kokt potatis, äppelsås och grönsaksblandning	Kålsoppa med köttfärs, bröd, bordsmargarin och pålägg. Fritids: Frukt Förskolor: Pannkaka o sylt	NYÅRSAFTON 