

## Förskolans matsedel förskola

**Vecka 34 19.8 - 23.8**  
**Måndag Skink- och ostsås, pasta**  
**Veg alt Krämig pastasås med ost och broccoli, pasta**

**Tisdag Västerfisk Skagen, remouladsås, potatis**  
**Veg alt Rödbetsbiff, remouladsås, potatis**

**Onsdag Kycklinggryta med basilika, bulgur**  
**Veg alt Gryta med veg bitar (soja), bulgur**

**Torsdag Tomatsoppa med eko pasta, topping, bröd, ost, frukt**

**Fredag Nötköttbullar eko, brun sås, potatis, lingonsylt**  
**Veg alt Grönsaksbullar, veg brun sås, potatis, lingonsylt**



**Vecka 35 26.8 – 30.8**  
**Måndag Ugnspannkaka och blodkorv, keso, lingonsylt**  
**Veg alt Ugnspannkaka, keso, lingonsylt**

**Tisdag Stekt fisk, kall sås med örter , potatis**  
**Veg alt Broccoligratäng med tomater och keso, potatis**



Blodkorv är rikt på järn som behövs för att transportera syre i kroppen.

**Onsdag Korv Stroganoff, eko pasta**  
**Veg alt Veg Stroganoff med linser, eko pasta**

**Torsdag Köttfärslåda med rotfrukter o linser (blandfärs), brun sås, potatis**  
**Veg alt Sojafärslåda med rotfrukter och linser, veg brun sås, potatis**

**Fredag Indonesisk köttgryta (fläskkött), eko bulgur**  
**Veg alt Veg indonesisk gryta, eko bulgur**



**Vecka 36 2.9 – 6.9**  
**Måndag Pannbiff , brun sås, potatis, lingonsylt**  
**Veg alt Kikärtsbiff, veg brun sås, potatis, lingonsylt**

**Tisdag Fiskgratäng med smak av tomat och oregano, potatis**  
**Veg alt Mexikansk chili, gräddfilstopping, potatis**

**Onsdag Kycklingfärsfyllning, tortillas/pitabröd, vitlöksdressing**  
**Veg alt Sojafärsfyllning, tortillas/pitabröd, vitlöksdressing**



**Torsdag Italiensk grönsakssoppa med pasta, topping, bröd, ost, frukt**

**Fredag Skinkstek, gräddsås, potatis, kokta grönsaker, äppelmos**  
**Veg alt Falafelburgare, veg gräddsås, kokta grönsaker, potatis, äppelmos**

## Förskolans matsedel

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Vecka 37</b> | <b>9.9 – 13.9</b>   |
| <b>Måndag</b>   | <b>Stekt skivad korv, stuvade makaroner, ketchup, senap</b>       |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Vego korv (soja), stuvade makaroner, ketchup, senap</b>        |
| <b>Tisdag</b>   | <b>Stekt sejfilé, sauce vert, potatis, broccoli</b>               |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Kikärtsbiff, sauce vert, potatis, broccoli</b>                 |
| <b>Onsdag</b>   | <b>Tacokryddad potatis- och sojagrätäng</b>                       |
| <b>Torsdag</b>  | <b>Köttfärssås (nötfärs), fullkornsspaghetti, ketchup</b>         |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Pastasås med linser och tomat, fullkornsspaghetti, ketchup</b> |
| <b>Fredag</b>   | <b>Kycklingnuggets, sötsur sås, eko ris</b>                       |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Quornnuggets, sötsur sås, eko ris</b>                          |



|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Vecka 38</b> | <b>16.9 – 20.9</b>  |
| <b>Måndag</b>   | <b>Pastasås á la Mikaeli ( med rökt skinka) , eko pasta</b>                   |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Pastasås á la Mikaeli med sojastrimlor, eko pasta</b>                      |
| <b>Tisdag</b>   | <b>Orientalisk ugnsfisk, potatis</b>  |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Orientalisk grönsaksgrätäng, potatis</b>                                   |
| <b>Onsdag</b>   | <b>Mild indisk tomatkyckling med spenat, eko bulgur</b>                       |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Mild indisk gryta med veg. bitar, eko bulgur</b>                           |
| <b>Torsdag</b>  | <b>Broccolisoppa med potatis, bröd, ost, kikärtstopping med vitlök, frukt</b> |
| <b>Fredag</b>   | <b>Moussaka (med nötfärs och potatis)</b>                                     |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Moussaka med sojafärs och potatis</b>                                      |

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Vecka 39</b> | <b>23.9 – 27.9</b>  |
| <b>Måndag</b>   | <b>Wienerkorv, eko makaroner, ketchup, senap</b>            |
| <b>Veg alt</b>  | <b>Veg korv (med soja i), eko makaroner, ketchup, senap</b> |

Fet fisk som sill innehåller omega-3-fetter som är viktiga för hjärnans utveckling och funktion

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Tisdag</b>  | <b>Stekt sill och stekt hokifisk, potatismos</b> |
| <b>Veg alt</b> | <b>Falafelburgare, potatismos</b>                |



|               |                   |
|---------------|-------------------|
| <b>Onsdag</b> | <b>Kökets val</b> |
|---------------|-------------------|

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Torsdag</b> | <b>Köttfärspanna med blandfärs eko ris</b> |
| <b>Veg alt</b> | <b>Sojafärspanna, eko ris</b>              |



|                |   |
|----------------|---|
| <b>Fredag</b>  | <b>Stekt kyckling, gräddsås, gelé, potatis</b>  |
| <b>Veg alt</b> | <b>Broccolimedaljong, veg gräddsås, potatis</b> |

### Förskolans matsedel

**Vecka 40**  
**Måndag**  
**Veg alt**

**30.9 – 4.10**  
**Nötköttbullar, brun sås, potatis, lingonsylt**  
**Grönsaksbullar, veg brun sås, potatis, lingonsylt**



**Tisdag**  
**Veg alt**

**Torsburgare med bröd, amerikansk dressing, potatismos**  
**Veg burgare (soja) med bröd, amerikansk dressing, potatismos**

**Onsdag**  
**Veg alt**

**Burgundisk köttgryta (fläskkött), bulgur**  
**Burgundisk linsgryta, bulgur**



**Torsdag**

**Ärtsoppa eko ärter, alt blomkålssoppa, eko pannkakor, sylt**

**Fredag**  
**Veg alt**

**Kycklingwok med nudlar**  
**Wok med veg strimlor och nudlar**

**Vecka 41**  
**Måndag**  
**Veg alt**

**7.10 – 11.10**  
**Pastasås med rökt kyckling , pasta**  
**Pastasås med linser och tomat**



**Tisdag**  
**Veg alt**

**Sej med med krispigt täcke, potatis**  
**Broccoligratäng med tomater och keso, potatis**

**Onsdag**  
**Veg alt**

**Tortillas med nötfärsfyllning, vitlöksdressing**  
**Tortillas med bön- och grönsaksröra, vitlöksdressing**

**Torsdag**  
**Veg alt**

**Kycklingsoppa, bröd, ost, frukt**  
**Grönsakssoppa med kikärter, bröd, ost, frukt**

**Fredag**  
**Veg alt**

**Korv Stroganoff, eko ris**  
**Svamp Stroganoff med linser, eko ris**

**Vecka 42**  
**Måndag**

**14.10– 18.10**  
**Quorngröta med persikosmak, bulgur**

**Tisdag**  
**Veg alt**

**Fiskgratäng Provencale, potatis**  
**Indisk linsgryta, potatis**

**Onsdag**  
**Veg alt**

**Eko potatisbullar och blodkorv, keso, lingonsylt**  
**Potatisbullar, keso, lingonsylt**



**Torsdag**  
**Veg alt**

**Gulaschsoppa med nötfärs, gräddfil, bröd, ost, frukt**  
**Gulaschsoppa med bönor, gräddfil, bröd, ost, frukt**

**Fredag**  
**Veg alt**

**Fläkschnitzel, dragonsås, potatis**  
**Veg schnitzel, dragonsås, potatis**

Baljväxter som linser, bönor och ärter innehåller järn som växande barn behöver mycket av

## Förskolans matsedel

**Vecka 43**    **21.10 – 25.10**

**Måndag**    **Ugnsstekt falukorv med bostongurka, eko makaroner**

**Veg alt**    **Veg korv, eko makaroner**

**Tisdag**    **Stekt sejfilé, örtagårdssås, potatis**

**Veg alt**    **Rödbetsbiff, örtagårdssås, potatis**

**Onsdag**    **Currydoftande kycklinggryta, bulgur**

**Veg alt**    **Currydoftande gryta m veg bitar, bulgur**



**Torsdag**    **Köttfärssås (nötfärs), fullkornsspaghetti, ketchup**

**Veg alt**    **Pastasås med linser och tomat, fullkornsspaghetti, ketchup**

**Fredag**    **Pytt i panna, rödbetor**

**Veg alt**    **Pytt med bönor och linser**



**EKOLOGISK MJÖLK OCH RÅKOST SERVERAS VARJE DAG**

**Reservation för eventuella ändringar**