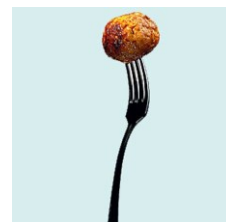


Förskolans matsedel

Vecka 34	22.8 - 26.8
Måndag	Nötköttbullar eko, brun sås, potatis, lingonsylt
Tisdag	Stekt fisk, remouladsås, potatis
Onsdag	Kycklinggryta med basilika, eko ris/ bulgur
Torsdag	Broccolisoppa med potatis, bröd, ost, ärthummus, frukt
Fredag	Skånsk ärtbiff /kikärtbiff, fetaostkeso, pastasallad



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

Vecka 35	29.8 – 2.9
Måndag	Korv Stroganoff, pasta
Tisdag	Västerfisk Skagen (torsk o rödspätta), sauce vert, potatis
Onsdag	Ugnspannkaka och blodkorv, ugnsgronsaker, lingonsylt
Torsdag	Köttfärslåda med rotfrukter o linser (blandfärs), brun sås, potatis
Fredag	Kassler, ananassås, eko ris

Vecka 36	5.9 – 9.9
Måndag	Ängsbiff eko, alt hemmagjord biff, brun sås, potatis, lingonsylt
Tisdag	Fiskgratäng med kaviar, potatis
Onsdag	Nötfärsfyllning, tortillas, vitlöksdressing/alt köttfärslåda, sås, ris
Torsdag	Tomatsoppa med eko pasta, bröd, ost, leverpastej, frukt
Fredag	Kyckling i currysås, eko ris/ bulgur



Vecka 37	12.9 – 16.9
Måndag	Tacokryddad potatis- och sojagratäng
Tisdag	Stekt sejfilé, örtagårdssås, potatis, broccoli
Onsdag	Skinkstek, brun sås med grädde, potatis, äppelmos
Torsdag	Köttfärssås, fullkornspaghetti, ketchup
Fredag	Stekt falukorv, stuvade makaroner, ketchup, senap



Vecka 38	19.9 – 23.9
Måndag	Pastasås á la Mikaeli, eko pasta
Tisdag	Orientalisk ugnsfisk, potatis
Onsdag	Kyckling nuggets/alt stekt kyckling, sötsur sås, bulgur
Torsdag	Italiensk grönsaksoppa med pasta, bröd, ost, leverpastej, frukt
Fredag	Moussaka (med potatis)



Förskolans matsedel

Vecka 39	26.9 – 30.9
Måndag	Wienerkorv, eko makaroner, ketchup, senap
Tisdag	Stekt sill och stekt hokifisk, potatismos
Onsdag	Kökets val
Torsdag	Chili sin carne, eko ris
Fredag	Stekt kyckling, gräddsås, potatis



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

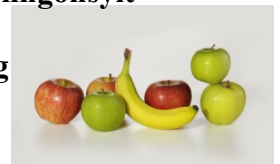
Vecka 40	3.10 – 7.10
Måndag	Nötköttbullar, brun sås, potatis
Tisdag	Fisk med krispigt täcke, potatismos
Onsdag	Burgundisk köttgryta, bulgur
Torsdag	Ärtsoppa eko ärtor, alt rotsaksoppa, eko pannkakor, sylt
Fredag	Kycklingwok med nudlar



Vecka 41	10.10 – 14.10
Måndag	Lasagnettegratäng med sojafärs
Tisdag	Fiskburgare, dressing, potatismos
Onsdag	Tortillas med nötfärsfyllning, dressing/alt köttfärslåda, sås, ris
Torsdag	Kycklingsoppa, bröd, ost, frukt
Fredag	Korv Stroganoff, eko ris

Vecka 42	17.10– 21.10
Måndag	Chop Sueygryta, eko ris/bulgur
Tisdag	Fiskgratäng Provencale, potatis, kokt broccoli
Onsdag	Potatisbullar och blodkorv, keso, ugnsgroensaker eko, lingonsylt
Torsdag	Gulaschsoppa med nötfärs, gräddfil, bröd, ost, frukt
Fredag	Pastapytt med kyckling och gröna sojaböner, dressing

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



Vecka 43	24.10 – 28.10
Måndag	Ugnsstekt falukorv, eko makaroner, ketchup, senap
Tisdag	Stekt sejfilé, dansk remouladsås, potatis
Onsdag	Currydoftande kycklinggryta, bulgur
Torsdag	Köttfärssås, fullkornsspaghetti, ketchup
Fredag	Fläkschnitzel, sötsur sås, ris

