



## Matsedel förskola/fritids oktober2017

*Potatisen som serveras är alltid närodlad. Grönsakerna är närodlade i så stor utsträckning som möjligt. Det serveras alltid svenskt kött/kyckling och så ofta det är möjligt är köttet närproducerat. Fiskrätterna lagas av färsk fisk. Anpassningar görs i denna matsedel till eventuell specialkost.*

	<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>VECKA 40</b> 2-6 OKT	Chili con carne serveras med ris Varma morötter, majs, nachos	Morotsbollar serveras med ugnsstekt potatis, vitlökssås Pizzasallad, gröna sojaböner, svarta oliver	Medelhavsfisk serveras med kokt potatis, gräddfilssås Rivna morötter, ärter, gul paprika	Raggmunk, keso Vitkålssallad, bönsallad, lingon	Ugnstekt falukorv serveras med potatismos Varma brytböner, gula morotsbitar, grillgurka
<b>VECKA 41</b> 9-13 OKT	Ungersk gulaschgryta serveras med bulgur Varm broccoli, minimajs, kidneyböner	Köttfärs i form serveras med kokt potatis, brunsås Varma minimorötter, smörgåsgurka, lingon	Ugnstekt fisk serveras med kokt potatis, kall sås med äpple Rivna "lila" morötter, ärter, citron	Pastagrätäng veg. Varm blomkål, svarta böner, grön paprika	Italiensk ostsoppa, hembakat bröd Mixfärgade morotsstavar, blomkål i bit
<b>VECKA 42</b> 16-20 OKT	Kyckling i currysås serveras med ris Varma morötter, röd paprika, gröna oliver	Tuvas sås, pasta Vitkål med fetaost, linsallad, majs	Fiskpanett serveras med kokt potatis, gräddfilssås Rivna morötter, ärter, citron	Makaronigrätäng med köttfärs Pizzasallad, majs, morotstzatziki	Kalops serveras med kokt potatis Varm blomkål, kålrabbi i bit, rödbetor
<b>VECKA 43</b> 23-27 OKT	Stekt prinskorv, stuvade makaroner Broccoli/gul morot, majs, ögonböner	Kålpudding serveras med kokt potatis, brunsås Rivna morötter, smörgåsgurka, lingon	Laxgrätäng Solrosmorötter, ärter, citron	Kyckling i grön curry, jasmninris Rotsaker i ugn, vitkålssallad, röd paprika	Tomat- och pastasoppa Morotsstavar, rostade kikärtor
<b>VECKA 44</b>	Korvgryta serveras med couscous Varm broccoli, majs, svarta oliver	Köttbullar serveras med potatismos, brunsås Pizzasallad, gul paprika, lingon	Ugnstekt fisk serveras med kokt potatis, stuvad spenat Rivna morötter, tomat, kidneyböner	Potatis- och purjolökssoppa, hembakat bröd Paprika i bit, morotsstavar	Kycklingfrikassé serveras med kokt potatis Varma morötter, rödkålssallad, majs