

# Matsedel förskolor

## vårterminen 2012

---

### VECKA 2

9 - 13 januari

Måndag	Kallskuret med ostgratinerad rotfruktsgratäng
Tisdag	Fiskgratäng med spenat- och ostsås, potatis
Onsdag	Spagetti med köttfärssås
Torsdag	Kycklinggryta med ris
Fredag	Korv stroganoff med ris

### VECKA 3

16 - 20 januari

Måndag	Köttbullar med brunsås, lingonsylt och potatis
Tisdag	Fiskgratäng med dill- och räksås
Onsdag	Vegetarisk lasagne med tomat och basilika
Torsdag	Kycklingsoppa med ostsmörgås, frukt
Fredag	Kökets val

### VECKA 4

23 - 27 januari

Måndag	Frukostkorv med senapsås och potatis
Tisdag	Apelsin- och chilibakad fisk
Onsdag	Pasta med ost- och skinksås
Torsdag	Pannkaka, sylt, ostsmörgås och frukt
Fredag	Färsbiffar med sås och potatis

### VECKA 5

30 januari - 3 februari

Måndag	Thaiköttgryta med ris
Tisdag	Fisk Björkeby med kall sås och potatis
Onsdag	Spagetti med köttfärssås
Torsdag	Högsbosoppa, ostsmörgås, fruktbitar
Fredag	Kebabröra med pitabröd och tzatziki

### VECKA 6

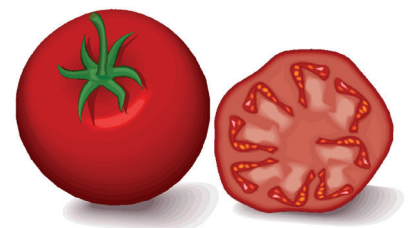
6 - 10 februari

Måndag	Biff stroganoff med ris
Tisdag	Fiskgryta special med tomat och oregano
Onsdag	Skinkstek med gräddsås, äppelmos och potatis
Torsdag	Pasta med ost och broccolisås
Fredag	Kökets val

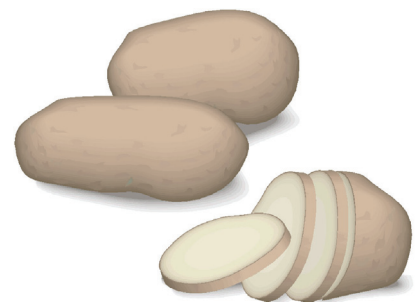
### VECKA 7

13 - 17 februari

Måndag	Pannbiff med gräddsås, saltgurka och potatis
Tisdag	Ugnstekt fisk med filsås och potatis
Onsdag	Korv stroganoff med ris
Torsdag	Indisk gryta med ris
Fredag	Köttfärsröra med tzatziki och klyftpotatis

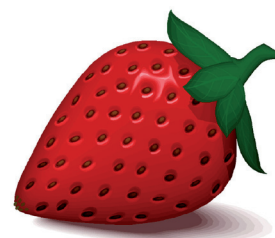


<b>VECKA 8</b>	<b>20 - 24 februari</b>
Måndag	Frukostkorv med stuvade morötter och potatis
Tisdag	Fiskgratäng med potatis
Onsdag	Färsbiffar med tomatsås och pasta
Torsdag	Potatis- och purjolöksoppa, pannkakor
Fredag	Kycklinggryta med ris
<b>VECKA 9</b>	<b>27 februari - 2 mars</b>
Måndag	Köttgryta med kantarellsmak och ris
Tisdag	Fisk Björkeby med filsås och potatis
Onsdag	Pasta med ost- och skinksås
Torsdag	Redd grönsakssoppa med ostsmörgås, fruktsallad
Fredag	Kycklingcurrygryta med ris
<b>VECKA 10</b>	<b>5 - 9 mars</b>
Måndag	Stekt falukorv med potatis och kall chilisås
Tisdag	Fransk fiskgryta
Onsdag	Skinkstek med bearnaisesås och potatis
Torsdag	Italiensk soppa med ostsmörgås, frukt
Fredag	Kökets val
<b>VECKA 11</b>	<b>12 - 16 mars</b>
Måndag	Köttbullar med brunsås, lingonsylt och potatis
Tisdag	Hokifilé med kryddgrön sås och potatis
Onsdag	Macaroni cheese med champinjoner
Torsdag	Pasta med lyxig köttfärssås
Fredag	Ugnstekt kyckling med currysås och potatis
<b>VECKA 12</b>	<b>19 - 23 mars</b>
Måndag	Mexikansk köttfärsgryta med ris
Tisdag	Ostgratinerad fisk med kokt potatis
Onsdag	Kycklinggryta med pasta
Torsdag	Högsbosoppa med ostsmörgås, fruktbitar
Fredag	Färsbiff med sås och potatis
<b>VECKA 13</b>	<b>26 - 30 mars</b>
Måndag	Pannbiff med gräddsås, saltgurka och potatis
Tisdag	Dragonfisk med kokt potatis
Onsdag	Pasta med ost- och skinksås
Torsdag	Pannkaka, sylt, ostsmörgås, frukt
Fredag	Minipåskbuffé
<b>VECKA 14</b>	<b>2 - 6 april</b>
Måndag	Köttgryta med ris
Tisdag	Fiskgratäng med potatis
Onsdag	Korv stroganoff med ris
Torsdag	Potatisgratäng med skinka
<i>Fredag</i>	<i>Långfredag</i>
<b>VECKA 15</b>	<b>9 - 13 april</b>
<i>Måndag</i>	<i>Annandag påsk</i>
Tisdag	Fisk i cocossås med potatis
Onsdag	Spagetti med köttfärssås
Torsdag	Vegetarisk gryta med ris
Fredag	Kycklingfilé med örtcremefraiche, potatis



<b>VECKA 16</b>	<b>16 - 20 april</b>
Måndag	Köttbullar med brunsås, lingonsylt, potatis
Tisdag	Gratinerad hokifilé med ost och spenattäcke
Onsdag	Korv stroganoff med ris
Torsdag	Asiatisk gryta med jasminris
Fredag	Köttfärsröra med tzatziki och ris
<b>VECKA 17</b>	<b>23 - 27 april</b>
Måndag	Pannbiff med tomatsås och potatis
Tisdag	Fiskgryta special med tomat och oregano
Onsdag	Pastagrätäng med ost, basilika
Torsdag	Dragonkyckling med ris
Fredag	Kökets val
<b>VECKA 18</b>	<b>30 april - 4 maj</b>
Måndag	Järpe med gräddsås och potatis
<i>Tisdag</i>	<i>1 maj</i>
Onsdag	Kryddstark korvgryta med ris
Torsdag	Fiskgryta med ost, spenat och potatis
Fredag	Ugnstekt kassler med kall sås, potatis
<b>VECKA 19</b>	<b>7 -11 maj</b>
Måndag	Gulasch med ris
Tisdag	Ugnstekt lax med citronsås och potatis
Onsdag	Spagetti med köttfärsås
Torsdag	Potatis- och purjolöksoppa med ostsmörgås
Fredag	Köttbullar, sås och potatis
<b>VECKA 20</b>	<b>14 - 18 maj</b>
Måndag	Stekt korv med potatis och kall chilisås
Tisdag	Fiskgryta special med tomat och oregano
Onsdag	Pasta med ost- och skinksås
<i>Torsdag</i>	<i>Kristi Himmelsfärdsdag</i>
Fredag	Köttgryta med ris
<b>VECKA 21</b>	<b>21 - 25 maj</b>
Måndag	Krämig kycklinggryta med ris
Tisdag	Fiskgrätäng med potatis
Onsdag	Korv stroganoff med ris
Torsdag	Krämig ost- och grönsakssås med makaroner
Fredag	Kökets val
<b>VECKA 22</b>	<b>28 maj - 2 juni</b>
Måndag	Köttbullar med brunsås, lingonsylt och potatis
Tisdag	Fisk Björkeby med kall sås och potatis
Onsdag	Pastasallad med kyckling, örtdressing, bröd
Torsdag	Rotfruktsoppa med grädde, ostsmörgås, fruktsallad
Fredag	Färsbiffar med sås och potatis
<b>VECKA 23</b>	<b>4 - 8 juni</b>
Måndag	Spansk köttgryta med ris/potatis
Tisdag	Hokifilé med kryddgrön sås och potatis
<i>Onsdag</i>	<i>Nationaldagen</i>
Torsdag	Paprikagulasch med ris
Fredag	Köttfärsröra med klyftpotatis och tzatziki
<b>VECKA 24</b>	<b>11 - 15 juni</b>
Måndag	Skinksallad med dressing, frukt, bröd
<i>Tisdag</i>	<i>Avslutning</i>

Med reservation för eventuella ändringar



# Om förskolelunchen

## Minskat matsvinn

Vi arbetar mycket med att minska matsvinnet från skolrestaurangerna och förskolorna. Matsvinnet är en av de största miljöbovarna.

Hjälp oss att uppmana barnen att äta upp maten på tallriken och att äta i lugn takt. Det är bättre att hämta mat två gånger, än att ta mycket mat en gång och sedan inte orka äta upp. Att ta lite av allt som erbjuds. Maten är inte nyttig om den inte hamnar i magen!

## Matråd

Från våra matgäster barnen får vi respons på vår mat genom matråd som sker regelbundet på samtliga skolor.

## Matlagningspolicy

Vi lagar 3000 portioner dagligen. Vår policy är att laga så mycket mat som möjligt från grunden.

De få färdiga produkter vi använder är valda utifrån att de har hög råvaruhalt och inga onaturliga tillsatser. Dock måste vissa e-nummer finnas för bland annat hållbarhet. Det handlar då om naturliga ämnen, som till exempel citronsyra.

## Barns näringsbehov

Lunchen svarar för cirka 30 procent av dygnets intag av näring och energi. Barn som växer behöver äta ordentlig frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål.

Skollunchen erbjuder varmrätt, mjölk, bröd, Lätta eller Bregott, salladsbord och dressing.

*Kostchef Ingela Nannström*  
*ingela.nannstrom@knivsta.se*

*Kökschef Britt-Marie Johansson*  
*britt-marie.johansson@knivsta.se*  
*tel 018 / 34 71 58*

