

Förskolan vecka 1-2

V. 1
30/12-3/1

Mån Egen matsedel

Tis Nyårsafton

Ons Nyårsdagen

Tors Egen matsedel

Fred Egen matsedel

V 2
6/1-10/1

Mån Trettonde dag jul

Tis Egen matsedel

Ons **Kycklingköttbullar med klyftpotatis och kall currysås

Tors Fiskbullar i dillsås med kokt potatis

Fred Spaghetti med *köttfärssås



Måltidsservice i Härryda kommun är nu miljödiplomerade. Det innebär att vi arbetar systematiskt med miljöfrågorna och har certifierat verksamheten enligt svensk miljöbas kriterier.

På det sättet får vi ett totalgrepp om verksamheten i syfte att hela tiden minska vår miljöpåverkan.

Måltidsservice i Härryda kommun arbetar målmedvetet med att välja råvaror av god kvalitet. På vår matsedel här vill vi informera om livsmedlets ursprung och har därför lagt en not med info. Viss reservation för att det vid något tillfälle inte går att få tag i den planerade produkten.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färs fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 3-4

V. 3
13/1-17/1

Mån *Blodpudding och potatisbullar
med lingonsylt

Tis Egen matsedel

Ons Sillflundra/makrill med
potatismos och lingonsylt

Tors *Gulaschsoppa med gräddfil och
mjukt bröd

Fred Pasta med krämig tomatsås

V. 4

20/1-24/1 Temavecka Kål

Mån *Köttkorv med rotmos

Tis *Kålpudding med brunsås,
lingonsylt och kokt potatis

Ons ****Fiskburgare med tillbehör

Tors **Kyckling i gräddsås med kokt
potatis, brysselkål,
grönkålssallad och gélé

Fred *Nikkalouktasoppa med mjukt
bröd

Rekommendationer

När vi planerar våra matsedlar följer vi livsmedelsverkets
rekommendationer

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färs fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 5-6

V. 5
27/1-31/1

Mån Pasta med ost- och broccolisås

Tis *Korv Stroganoff med bulgur

Ons Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis

Tors Spenatsoppa med ägg och mjukt bröd

Fred *Burgundisk fläskköttsgryta med kokt potatis

V. 6
3/2-7/2

Mån Grönsaksbiffar med klyftpotatis och sweetchilisås

Tis *Köttbullar/pannbiff med sås, lingonsylt och potatismos

Ons ***Fisk med frasigt täcke, örtagårdssås och kokt potatis

Tors **Tandoorikyckling med matvete och raita

Fred Spaghetti med *köttfärssås

Rekommendationer

Livsmedelsverkets senaste undersökning av barns matvanor, Riksmaten Ungdom, visar att unga äter alldeles för lite grönsaker och för mycket kött.

*Svensk kötråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 7-8

V. 7
10/2-14/2

Mån Egen matsedel

Tis Egen matsedel

Ons Egen matsedel

Tors Egen matsedel

Fred Egen matsedel

V 8
17/2-21/2

Mån *Blodpudding och potatisbullar med lingonsylt

Tis Pasta med medelhavssås

Ons ***Djävulsfisk med kokt potatis

Tors **Kyckling i het curry med bulgur

Fred *Fransk lantsoppa med mjukt bröd

Rekommendationer

Våra skolor serverar varje dag ett vegetariskt alternativ som alla får ta av

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färs fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 9-10

V. 9
24/2-28/2

Mån Ugnstekt *falukorv med pasta

Tis Veggostroganoff med bulgur

Ons Stekt fisk med sås verte och kokt potatis

Tors *Cowboysoppa med mjukt bröd

Fred Egen matsedel

V. 10
2/3-6/3

Mån Husets gröna val

Tis Stängningsdag

Ons ***Kokt fisk med skirat smör, pepparrot och kokt potatis

Tors **Chicken Tikka Masala med matkorn

Fred Spaghetti med *köttfärssås

Rekommendationer

För barn 2-17 år gäller i stort sett samma rekommendationer som för vuxna när det gäller protein, fett och kolhydrater.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 11-12

V. 11
9/3-13/3

Mån Pasta med *ost- och skinksås

Tis *Köttbullar/pannbiff med sås,
lingonsylt och kokt potatis

Ons Stekt fisk med örtsås och kokt potatis

Tors Collans tomatsoppa med mjukt bröd

Fred Korvgryta med bulgur

V. 12
16/3-20/3

Mån *Blodpudding och potatisbullar med
lingonsylt

Tis *Kebabgryta med bulgur

Ons ****Fiskburgare med tillbehör

Tors **Indisk kryddad kycklingfärs med
matvete

Fred Morotslasagne

Rekommendationer

Maten är inte bara viktig för hälsan, utan även för miljön. Därför tar Livsmedelsverkets råd hänsyn till miljöpåverkan och hur skolan kan välja mat på ett miljösmart sätt.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 13-14

V. 13

23/3-27/3 Temavecka klimatsmart mat

Mån *Kycklingpytt med currydressing

Tis Svensk pasta med ost- och broccolisås

Ons ***MSC-märkt sej med frasigt täcke; örtagårdssås och kokt potatis

Tors Spenatsoppa med ägg och mjukt bröd

Fred Falafel med potatismos och morotstzatziki

V. 14

30/3-3/4

Mån Kökets gröna val

Tis **Kycklingvarmkorv med stekt potatis

Ons Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis

Tors **Kyckling med tomat och koriander och bulgur

Fred Spaghetti med *köttfärssås

Rekommendationer

Lyckligtvis är mat som är bra för miljön i de flesta fall också bra för hälsan.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Härreda kommun VT 2020

Förskolan vecka 15-16

V. 15
6/4-10/4

Mån Egen matsedel

Tis Egen matsedel

Ons Egen matsedel

Tors Egen matsedel

Fred Egen matsedel

V. 16
13/4-17/4

Mån Annandag påsk

Tis Pasta med vegetarisk
Afriana

Ons Sillflundra/makrill med
potatismos och lingonsylt

Tors *Gulaschsoppa med gräddfyl
och mjukt bröd

Fred *Köttfärlasagne

Rekommendationer

Hälsosamma matvanor inkluderar mycket grönsaker, frukt och baljväxter, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor med mycket omättade fetter

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 17-18

V. 17
20/4-24/4

Mån *Blodpudding och potatisbullar med lingonsylt

Tis Chili sin carne på sojafärs med bulgur

Ons Egen matsedel

Tors **Chicken Tikka Masala med matvete

Fred *Pasta Carbonara

V. 18
27/4-1/5

Mån Pasta med tomat- och basilikasås

Tis *Gulaschgryta med gräddfil och bulgur

Ons Fiskbullar i dillsås med kokt potatis

Tors **Kycklingsoppa med smak av orienten och mjukt bröd

Fre 1:a maj

Rekommendationer

De flesta barn och ungdomar i Sverige får i sig för lite fleromättat fett men mer mättat fett än rekommenderat. Många barn äter också för mycket sockerrika men näringsfattiga livsmedel.

*Svensk kötråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 19-20

V. 19
4/5-8/5

Mån *Korv och pasta

Tis ****Krämig fisksoppa med mjukt bröd

Ons Lasagne på sojafärs

Tors Dagens ***fångst med örtsås och potatismos

Fre *Kökets kycklinggryta med bulgur

V. 20

11/5-15/5 Temavecka mjölk

Mån *Korv Stroganoff med bulgur

Tis **Indisk kryddad kycklingfärs med pasta

Ons Stekt fisk med sås verte och kokt potatis

Tors Stängningsdag

Fre Sommarsoppa med mjukt bröd

Rekommendationer

Vi behöver äta mer av:

- Grönsaker, frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 21-22

V. 21
18/5-22/5

Mån Pasta med linsbolognese

Tis *Köttbullar/pannbiff med sås,
lingonsylt och kokt potatis

Ons Falafel med klyftpotatis och kall
ajvarsås

Tors Kristi himmelsfärd

Fred Egen matsedel

Rekommendationer

Vi bör äta mindre av:

- Rött kött och chark
- Salt
- Socker

V. 22
25/5-29/5

Mån *Blodpudding och potatisbullar
med lingonsylt

Tis Pasta med krämig tomatsås

Ons ***Kökets fiskgratäng med kokt
potatis

Tors **Kycklingtacos

Fre *Skinkstek med brunsås, gélé och
kokt potatis

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Förskolan vecka 23-24

V. 23
1/6-5/6
Mån

*Chili con carne med matvete

V24
8/6-12/6
Mån

Pasta med ost- och broccolisås

Tis **Kyckling- och pastasallad med
currydressing och mjukt bröd

Tis *Korv och klyftpotatis med
dressing

Ons ****Fiskburgare med tillbehör

Ons Egen matsedel

Tors Tomatsoppa med basilikaklick
och mjukt bröd

Tors Egen matsedel

Fred Spaghetti med *köttfärssås

Fre Egen matsedel

Glad sommar
önskar
måltidsservice

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk