

Förskolematsedel KINDA KOMMUN HT 2010

V48

Mån Pasta ost&skinksås
Tis Potatisbullar/blodpudding, ling
Ons Chili con carne, ris
Tors Hummerfisk, potatis
Fre Pannkaka, sylt

V 49

Mån Pyttipanna, rödbetor
Tis Het köttfärssoppa, bröd, frukt
Ons Pasta hotdog/korv
Tors Fiskgratäng, potatis
Fre Kålpudding, sås, potatis

V 50

Mån Milanesesoppa, bröd, frukt
Tis Litet Julbord
Ons Man tager vad man haver....
Tors Svävande Jacob, ris
Fre Fisk, sås, potatis

V 51

Mån Lasagne
Tis Avslutning, gröt, skinksmörgås
GOD JUL.

Glöm ej att äta frukost varje dag

Tallriksmodellen är en bra metod att följa för din kropp, den ger dig förutsättning att få i dig av alla näringsämnen. Tallriken ska bestå av ca 2/5 grönsaker rotfrukter eller frukt. Ca 2/5 potatis, ris, pasta. Ca 1/5 kött, fisk, fågel eller baljväxter

Med reservation för ändringar.

DAGISMATSEDEL HT 2010

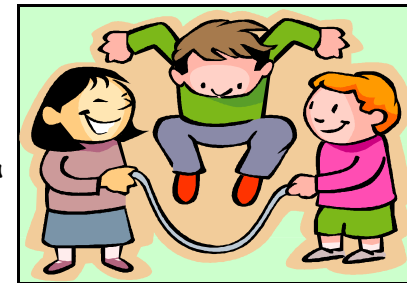


KINDA KOMMUN

V34	
Tis	Spagetti, köttfärssås
Ons	Pannkaka, sylt
Tors	Gulaschsoppa, bröd, frukt
Fre	Fläskkarré, sås, potatis
V 35	
Mån	Pasta, varmsås, kyckling, skinka)
Tis	Stekt fisk/pinnar, kallsås, pot
Ons	Köttbullar, sås, potatis
Tors	Korv Stroganoff, ris
Fre	Soppa med pasta, bröd, frukt
V 36	
Mån	Tacokycklinggratäng
Tis	Hamburgare, mos, kokt grönsak
Ons	Kalops, potatis
Tors	STUDIEDAG; STÄNGT
Fre	Köttfärssoppa, bröd, frukt
V 37	
Mån	Potatisbullar, blodpudding, korv
Tis	Vegetarisk lasagne
Ons	Ugnsstekt fisk MSC, kallsås, pot
Tors	Svävande Jacob, ris
Fre	Potatisgratäng, kassler

V 38	
Mån	Milanesesoppa, bröd, frukt
Tis	Stekt fläsk, sås, potatis
Ons	Kyckling, sötsursås, ris
Tors	Pasta, ost & skinksås
Fre	Färs, sås, potatis
V 39	
Mån	Mild kycklinggryta, ris
Tis	Fiskgratäng, potatis
Ons	Potatismos, korv
Tors	Pastagrätäng
Fre	Ugsfärs, sås, potatis
V 40	
Mån	Ostgratinerad kassler, pasta
Tis	Köttfärs, ris, kokta grönsaker
Ons	Fiskburgare, mos, grönsaker
Tors	Kött, sås, potatis
Fre	Grönsakssoppa, bröd, fruk
<p>Vi kommer servera ekologisk mjölk i alla skolresturanger till hösten. VISSTE DU ATT mjölk innehåller 14 av 18 viktiga mineraler och vitaminer som man dagligen behöver</p>	

V 41	
Mån	Pyttipanna, rödbetor
Tis	Pizzafisk, potatis
Ons	Pasta, varmsås kyckling, skinka
Tors	Pannkaka, sylt
Fre	Kålpudding, sås, potatis
V 42	
Mån	Risotto, dressing
Tis	Pasta, sås, kokta grönsaker
Ons	Pannbiff, sås, potatis
Tors	Fiskpinnar, spenat/kallsås, pot
Fre	Korv Stroganoff, ris
V 43	
Mån	Spagetti, köttfärssås
Tis	Kökets val
Ons	Ärtsoppa/köttsoppa, bröd, fruk
Tors	Kyckling, currysås, ris
Fre	Hummerfisk, potatis
V 44	
Mån	Höstlov
Tis	
Ons	
Tors	
Fre	
V 47	
Mån	Penne Rigate
Tis	Stekt fisk/pinnar, Corasås, pot
Ons	Kyckligpanna, dressing
Tors	Korv Stroganoff, ris
Fre	Lasagne



V 45	
Mån	Kyckling, ris
Tis	Hamburgare, mos
Ons	Milanesesoppa; smörg
Tors	Dragonfisk, pot
Fre	Potatisgratäng, snitz
V 46	
Mån	Tacokycklinggratäng
Tis	Rotmos/mos, korv
Ons	Pastagrätäng
Tors	Biff Stroganoff, ris
Fre	Ugnsfärs , sås, potatis