



Våra skolmenyer

Vintern och Våren 2010



## Info om våra maträtter på Mat-Eko.

**Vikter:** Informationen gäller för vuxenportioner.

**Kött:** 200g brutto, vid servering ca: 165g netto.

**Fågel:** 185g brutto, vid servering ca: 155g netto.

**Fisk:** 190g brutto, vid servering ca: 170g netto.

**Sås:** serveras 1dl till maten.

**Tillbehör:** ex potatis, ris och pasta så serveras 180g netto.

Till maten serveras sallad, gurka och tomat

### Info:

I alla våra färsrätter är det 100 % nötkött som är glutenfria

All kyckling, gryt och färskött är halalstyckat.

I vårt kök och i våra rätter förekommer det inga nötter.

I vår pasta finns det inga ägg.

### Allergier vi tar hänsyn till är:

Mjölprotein, laktos, ägg, gluten, fisk och rött

### Specialkost vi tar hänsyn till är:

Vegetariskt, religion

### Andra allergier:

Tar vi hänsyn till i mån av tid.

Så här vet Du vilken mat som serveras. Efter veckonummer kommer menyens nummer.



Här är hösten 2009:s mat

Vecka Meny		VeckaMeny	
2	4	10	2
3	5	11	3
4	1	12	4
5	2	13	5
6	3	14	1
7	4	15	2
8	5	16	3
9	1	17	4



**Naturligtvis så är det specialmat** för de som skall ha sådan. För vegetarianer m. fl. har vi våran specialmeny varje vecka.

## Med reservation för ändringar

## Mateko:s Förskolemenyer Vintern/Våren 2010

### Meny 1

#### Måndag:

Ungbakad falukorv med ris  
*Innehåller nötkött och rött*

#### Tisdag:

Gremolata-bakad sejfilé med grönsaksbädd  
och ingefärsaioli  
*Innehåller fisk och ägg*

#### Onsdag:

Pytt i panna med rödbetor

#### Torsdag:

Chili con carne  
*Innehåller Nötkött och rött*

#### Fredag:

Nasigoreng med sweet chili och kyckling  
*Innehåller rött*

*Med reservation för ändringar*

### Meny 2

#### Måndag:

Kyckling med bönriss och örter samt kall myntasås  
*Innehåller mjölkprotein*

#### Tisdag:

Örtbakad lax med dillmajonnäs  
*Innehåller fisk och ägg*

#### Onsdag:

Gulaschgryta på kalv med ris  
*Innehåller nötkött och rött*

#### Torsdag:

Lammfärsbiffar med tzatziki och rissole potatis  
*Innehåller nötkött och mjölkprotein*

#### Fredag:

Pasta med köttfärsås  
*Innehåller nötkött och rött*

### V-Meny 1

#### Måndag:

Soyakorv med bönor och ris

#### Tisdag:

Tufu på grönsaksbädd och ingefärsaioli samt ris

#### Onsdag:

Rotfruktspytt med senapskräm

#### Torsdag:

Chili con cornfärs

#### Fredag:

Nasigoreng med cornbitar

*Med reservation för ändringar*

### V-Meny 2

#### Måndag:

Tofubitar med bön ris och kall myntasås

#### Tisdag:

Broccolibiffar med dillmajonnäs

#### Onsdag:

Corngryta med ris

#### Torsdag:

Bön- och grönsaksfyllda paprikor med tzatziki  
och rissole potatis

#### Fredag:

Pasta med cornfärsås

*Med reservation för ändringar*

 **Ordinarie Meny 3****Måndag:**

Pasta med ost och skinsås  
*Innehåller Gluten, mjölkprotein; griskött*

**Tisdag:**

Fiskgratäng  
*Innehåller fisk och mjölkprotein*

**Onsdag:**

Kycklingklubba med chilisås och ris  
*Innehåller rött*

**Torsdag:**

Lasagne  
*Innehåller nötkött, rött och gluten*

**Fredag:**

Kockarnas val  
*Meddelas veckan innan*

*Med reservation för ändringar*

 **Meny 4****Måndag:**

Tacogratäng  
*Innehåller nötkött och gluten*

**Tisdag:**

Kycklingcurry med chilicouscous  
*Innehåller gluten*

**Onsdag:**

Amerikanska biffar med colw slow och stekt potatis  
*Innehåller nötkött och ägg*

**Torsdag:**

Lax med örkräm kokt potatis  
*Innehåller fisk*

**Fredag:**

Kassler med ananas, tomatsås samt ris  
*Innehåller rött; griskött*  
*Med reservation för ändringar*

 **Vegetarisk Meny 3****Måndag:**

Pasta med bönor och örter

**Tisdag:**

Yakitori-kryddad cornfilé med chilisås och kokt potatis

**Onsdag:**

Örtkryddat cornfilé med chilisås och ris

**Torsdag:**

Grönsakslåda

**Fredag:**

Kockarnas val  
*Meddelas veckan innan*

*Med reservation för ändringar*

 **Vegetarisk Meny 4****Måndag:**

Tacokryddad cornfärsgratäng

**Tisdag:**

Cornbitar i currysås

**Onsdag:**

Rotfruktspytt med bönor och chilikräm

**Torsdag:**

Tofu med örkräm

**Fredag:**

Wokat ris med grönsaker med ananas

*Med reservation för ändringar*



## Meny 5

### Måndag:

Kryddigkorv med salsasås och stekt potatis  
*Innehåller griskött*

### Tisdag:

Tonfisk med pasta och tomatsås  
*Innehåller fisk, rött och gluten*

### Onsdag:

Kalops på kalv med kokt potatis  
*Innehåller nötkött*

### Torsdag:

Köttbullar med gräddsås och kokt potatis  
*Innehåller nötkött*

### Fredag:

Karibisk kycklinggryta med limeris  
*Innehåller rött*

*Med reservation för ändringar*



## Vegetarisk Meny 5

### Måndag:

Soyakorv med salsasås och stekt potatis

### Tisdag:

Pasta Napoli med bönor

### Onsdag:

Indisk gryta med bönor

### Torsdag:

Ugnsbakad fänkål med tufo och bönor

### Fredag:

Cornbitsgryta med limeris

*Med reservation för ändringar*