

UKESMENY

MAT FOR MINSTEN



- gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

UKESMENY

DAG 1

LAKS I FOLIE MED GRØNNSAKER OG POTETER



Allergener:

Laks:

Fisk

Grønnsaksmiks:

Selleri

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Riv eller klipp hele stykker med tykk folie på minst 30 x 30 cm. Legg arkene på et jevnt underlag og pensle en sirkel på ca. 10 cm midt på arket med smør eller olje. Legg grønnsaksmiks på det penslede område, et laksestykk på grønnsakene og poteter ved siden av laksen. Laks og grønnsaker krydres lett med salt, pepper og en spiseskje vann helles over grønnsakene. Brett to av langsidene mot hverandre og fold kantene sammen. Posen skal være tett og uten hull. Legges side om side på et bakebrett og stekes midt i forvarmet stekeovn på 200 grader. Beregn ca. 25 minutter med varmluft og 30 minutter uten. Posen med potetene legges i kokende vann og skal trekke i 20 minutter. Has over i en gryte eller bolle for servering.

Det kan være lurt å bruke en digitalvekt første gang du legger opp maten slik at du får en følelse med porsjonsmengden. Mengden mat vil selvfølgelig variere fra barn til barn, men et godt utgangspunkt er følgende:

Laks	100 g
Grønnsaksmiks	80 g
Poteter	90 g/2-3 poteter

UKESMENY

LAKS I FOLIE MED KINESISK GRØNNSAKSMIKS OG POTETER

Laks i folie:

Barneportion: 100g

*Ingredienser: **Laks** (*Salmo salar*). Oppdrettet i Norge.

***Allergen: fisk**

Kinesisk grønnsaksmiks

Barneportion: 80g

Salgsenhet: 1kg

*Ingredienser: hodekål, gulrot, **stangselleri**, rødkål, purre, kålrot og rød paprika.

***Allergen: selleri**

Potet naturell

Barneportion: 90g=2-3poteter

Salgsenhet:2,5 kg

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneportion:

Kilojoule (kJ)	524,6
Kilokalorier (kcal)	125,4
Fett (g)	6,8
-hvorav Mettet (g)	1,3
Karbohydrat (g)	6,7
- hvorav Sukkerarter(g)	2,1
Protein (g)	9,4
Salt (g)	0,04

UKESMENY

DAG 2

TOMATSUPPE MED PASTA OG GROVBRØD



Allergener:
Tomatsuppe:
Gluten, melk, selleri

Pasta:
Gluten

Brød:
Gluten fra hvete

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med Tomatsuppe legges i kokende vann og skal trekke i 20 minutter. Alternativt kan suppen varmes i gryte til kokepunktet. Pasta kokes som beskrevet på pakken.

Det kan være lurt å bruke en digitalvekt første gang du legger opp maten slik at du får en følelse med porsjonsmengden. Mengden mat vil selvfølgelig variere fra barn til barn, men et godt utgangspunkt er følgende:

Tomatsuppe	2 dl
Grovbrød	1 skive
Makaroni	10g rå/ 20g kokt

Serveringstips

Anrett pent på tallerken. Har du friske krydderurter som hakket persille eller gressløk er det både pent og smakfullt som dryss på suppen.

UKESMENY

TOMATSUPPE MED PASTA OG GROVT BRØD

Tomatsuppe:

Barneporsjon: 200 ml

*Ingredienser: Tomatsaus, vann, fløte(melk) [inkl. emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], løk, bacon [sideflesk av svin (91%), vann, salt, antioksidant (E326, E301), dextrose, konserveringsmiddel (E250)], selleri, pu- kyllingkraft pulver (solina), tomatpuré, makaroni, sukker, palmesukker, rapsolje, hvitløk, modifisert maisstivelse(E1422), rød chili, basilikum, oregano, timian, stjerneanis

***Allergener: gluten, melk, selleri**

Pasta

Barneporsjon: 10g rå/ 20g kokt

* Ingredienser: fullkornmel av **durumhvete**, mel av durumhvete

***Allergener: Gluten**

Havrebrød 750g Bakehuset

Barneporsjon: 1 brødslike evt. rista brødkrutonger fra gammelt brød

Salgsenhet: pr stk (ca. 20 brødslike pr brød)

*Vann, havregryn, **mel, kli, fiber** (23,2%), **Hvetemel, sammalthvete** (9,3%), **hvetegluten**, hvetekli (4,1%), vegetabilsk olje og fett (rapsolje, fullherdet raps og kokos), gjær, fermentert **hvetemel, maltekstrakt av bygg**, salt, **melblandingsmiddel** (E300), enzymer.

***Allergen: gluten.**

***Kan inneholde spor av: melk, sesam, soya.**

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	472,5
Kilokalorier (kcal)	112,2
Fett (g)	4
-hvorav Mettet (g)	1,5
Karbohydrat (g)	15
- hvorav Sukkerarter(g)	4
Protein (g)	4
Salt (g)	0,7

UKESMENY

DAG 3

OKSE STROGANOFF MED AGURKSTAVER OG FULLKORNSRIS



Allergener:
Okse stroganoff:
Gluten, melk, selleri

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med stroganoff legges i kokende vann og skal trekke i 40 minutter. Risen kokes som beskrevet på pakken. Agurk kuttes i staver og has i en bolle.

Det kan være lurt å bruke en digitalvekt første gang du legger opp maten slik at du får en følelse med porsjonsmengden. Mengden mat vil selvfølgelig variere fra barn til barn, men et godt utgangspunkt er følgende:

Stroganoff	150 g
Fullkornsrís	30 g rå/ 60 g kokt
Agurk	50 g

Serveringstips

Anrett pent på tallerken slik at råvarene ligger hver for seg og husk at hvis det ser pent og delikat ut.. så smaker det bedre!

UKESMENY

OKSE STROGANOFF MED AGURK OG RIS

Barneportion: 150g

Salgsenhet: leveres i koke pose ca. 1,5 kg

*Ingredienser: Storfekjøtt (36.2%), vann, løk, sjampinjong, tomatpuré, **hvetemel**, **margarin** [Rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, **skummetmelk**, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma], **fløte(melk)** [emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], **rømme(melk)**, krydderblanding [Krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakter, **selleri**, løk, muskat]

*Allergener: **gluten, melk, selleri**

*Kan inneholde spor av: **sennep**

Ris - Fullkorn

Barneportion: 60g (ferdig kokt) (30 g rå)

Salgsenhet: 1kg

Agurk

Barneportion: 50g

Salgsenhet: 1 stk

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneportion:

Kilojoule (KJ)	504,8
Kilokalorier (kcal)	120
Fett (g)	3,8
-hvorav Mettet (g)	1,7
Karbohydrat (g)	13,2
- hvorav Sukkerarter(g)	0,1
Protein (g)	8,4
Salt (g)	0,6

UKESMENY

DAG 4

FISKEGRATENG MED GULROTSATVER OG SITRON



Allergener:
Fiskegrateng:
Egg, fisk, gluten, melk, selleri

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Fjern plast emballasje og sett fiskegrateng på rist midt i forvarmet stekeovn ved 180 grader. Steketid er 30-35 minutter i varmluftsovn og 35-40 minutter uten varmluft. Posen med gulrotstaver has i kokende vann og trekkes i 10 minutter, has i en bolle og sitronen deles i båter.

Det kan være lurt å bruke en digitalvekt første gang du legger opp maten slik at du får en følelse med porsjonsmengden. Mengden mat vil selvfølgelig variere fra barn til barn, men et godt utgangspunkt er følgende:

Fiskegrateng	150 g
Gulrotstaver	50 g
Sitron	1 båt

Serveringstips

Ved servering kan du godt bruke en spiss kniv og dele gratengen i firkantede biter og løfte porsjonen ut med en steke spade. Første stykke er vrient, men etterpå går det som en lek. En form er beregnet til ti porsjoner. Alternativt brukes en stor skje og porsjonen løftes ut i en eller to stykker. Agurkstaver legges på med skje eller klype og til sist en sitronbåt.

UKESMENY

FISKEGRATENG MED HVITFISK OG RÅKOSTSALAT

Fiskegrateng:

Barneporsjon: 150g

Salgsenhet: leveres i aluminiums form ca. 1,5 kg

*Ingredienser: **Torsk**, vann, makaroni[**durumhvete**], purre, **eggeplomme**, **fløte(melk)**[emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], grillmel[**hvetemel**, vann, gjær, salt], **hvetemel**, **hvitost(melk)**, margarin[rapsoleje, fullherdet kokos- og rapsoleje, vann, kokosolje, **skummetmelk**, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma], fiskefond[Vann, salt, maltodextrin, **fiskearoma(fisk)**, **fisk**, sukker, **fiskegelantin**, modifisert stivelse, grønnsaker (løk, hvitløk), krydder, karamellsukker, rosmarinekstrakt], krydderblanding [Krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakter, **selleri**, løk, muskat]

*Allergener: egg, fisk, gluten, melk, selleri

*Kan inneholde spor av: sennep, skalldyr, soya

Gulrotstaver

Barneporsjon: 50g

Salgsenhet: sous vide pose 300g

Sitron

Barneporsjon: 1/10 sitron

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	549
Kilokalorier (kcal)	131
Fett (g)	5,8
- hvorav Mettet (g)	2,4
Karbohydrat (g)	10,3
- hvorav Sukkerarter(g)	0
Protein (g)	9,5
Salt (g)	0,5

UKESMENY

DAG 5

TIKKA MASALA MED NANBRØD OG TZATZIKI



Allergener:
Tikka Masala:
Melk

Nan brød:
Gluten

Tzatziki:
Melk

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med Tikka Masala legges i kokende vann og skal trekke i 40 minutter. Nan brødet skjæres i trekanter, legges på bakebrett og settes i forvarmet stekeovn på 180 grader – etter fem minutter er de klare for servering.

Det kan være lurt å bruke en digitalvekt første gang du legger opp maten slik at du får en følelse med porsjonsmengden. Mengden mat vil selvfølgelig variere fra barn til barn, men et godt utgangspunkt er følgende:

Kylling Tikka Masala	150 g
Nan brød	70 g
Tzatziki	30 g/1 ss

Serveringstips

Anrett pent på tallerken slik at råvarene ligger hver for seg og husk at hvis det ser pent og delikat ut.. så smaker det bedre!

UKESMENY

TIKKA MASALA MED NANBRØD OG TZATSIKI

Tikka Masala: Barneporsjon: 150g. Leveres i kokepose ca. 1,5 kg

*Ingredienser: Kyllingkjøtt (40.2%), vann, **fløte(melk)** [emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], løk, tomater, **tyrkisk yoghurt(melk)**, modifisert maisstivelse (E1442), tomatpuré, krydder, kyllingfond [vann, maltodextrin, salt, aroma, kyllingkjøtt, modifisert stivelse, løk, sukker, pepperekstrakt, stabilisator (E415), karry, surhetsregulerende middel (E270, E327), karamellsukker], **seterrømme**, sitronsaft, dextrose, chili, hvitløk, muskat, paprika, antioksidant (E330)

*Allergen: melk *Kan inneholde spor av: gluten, selleri, sennep

Nanbrød Barneporsjon: 70g. Salgsenhet: 300g (2 brød)

*Ingredienser: Hvetemel (54 %), vann, olivenolje, surdeig, sukker, gjær, bakepulver (E450i, E500ii, E170i), salt, løkfrø, enzym, vegetabilsk olje fra raps, konserveringsmiddel E282.

*Allergen: gluten

Tzatziki

Barneporsjon: 30 g/ 1 ss

*Ingredienser: Agurk, **tyrkisk yoghurt** (høypasteurisert og konsentrert **melk** og **fløte**, **yoghurtkultur.**), **seterrømme (kremfløte**, melkesyrekultur), salt, hvitløk, sukker, aroma, hvit pepper.

*Allergener: melk

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	773,2
Kilokalorier (kcal)	184,4
Fett (g)	8,5
-hvorav Mettet (g)	3,2
Karbohydrat (g)	16,6
- hvorav Sukkerarter(g)	1,9
Protein (g)	10,3
Salt (g)	0,8