

UKESMENY

MAT FOR MINSTEN



- gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

UKESMENY

DAG 1

BAKT LAKS MED TZATZIKI, GRØNNSAKSTAVER OG FULLKORNSRIS



Allergener:

Laks:

Fisk

Tzatziki:

Melk

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Laks bakes midt i forvarmet stekeovn på 200 grader i ca. 15. minutter. Risen kokes som beskrevet på pakken. Posen med grønnsaksstaver legges i kokende vann og trekkes i 10 min.

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:

Bakt Laks	100 g
Fullkornsrís	30 g rå/ 60 g kokt
Grønnsaksstaver	30 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

BAKT LAKS MED TZATZIKI, GRØNNSAKSTAVER SALAT OG FULLKORNSRIS

Laks:

Barneportion: 100g

Salgsenhet: Pakkes i en skål med modifisert atmosfære

*Ingredienser: **Regnbueørret** (*Oncorhynchus mykiss*) oppdrettet i Norge

*Allergen: fisk

Grønnsakstaver

Barneportion: 30g

Salgsenhet: Sous vide pose 300g

Fullkornsrís

Barneportion: 30 g rå/ 60g kokt

Tzatziki

Barneportion: 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 barneportion:

Kilojoule (KJ)	740,5
Kilokalorier (kcal)	176,7
Fett (g)	9,1
-hvorav Mettet (g)	2,3
Karbohydrat (g)	12,6
- hvorav Sukkerarter(g)	0,4
Protein (g)	11,1
Salt (g)	0,2

UKESMENY

DAG 2 - AKTIVITET*

GRØNNSAKSUPPE MED GROVBRØD



Allergener:
Suppe:
Selleri, sulfitt

Brød:
Gluten fra hvete

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med grønnsaksuppe legges i kokende vann og skal trekke i 20 minutter.

Alternativt kan suppen varmes i gryte til kokepunktet

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:

Suppe	2 dl
Grovbrød	1 skive

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

GRØNNSAKSSUPPE MED GROVBRØD

Grønnsakssuppe:

Barneporsjon: 200 ml

*Ingredienser: Vann, løk, poteter, gulrot, kålrot, **selleri**, grønnsaksfond [grønnsaksekstrakt (gulrot, purre, løk, hvitløk), hvitvinsekstrakt, salt, solsikkeolje, urter (timian, laurbær, nellik)], salt, løpstikke, timian, krydder

* **Allergen: Selleri, sulfitt**

Havrebrød 750g Bakehuset

Barneporsjon: 1 brødskeiv evt. rista brødkrutonger fra gammelt brød

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

*Ingredienser: 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, maltektstrakt av bygg**, salt, **melblandingsmiddel (E300)**, enzymer.

***Allergen: gluten.**

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

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	230,4
Kilokalorier (kcal)	54,4
Fett (g)	0,9
- hvorav Mettet (g)	0,1
Karbohydrat (g)	9,4
- hvorav Sukkerarter(g)	3,7
Protein (g)	2,3
Salt (g)	0,7

UKESMENY

DAG 3

PASTA BOLOGNESE MED PAPRIKA



Allergener:
Pasta Bolognese
Gluten fra hvete, selleri,
sennep

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med Pasta Bolognese legges i kokende vann og skal trekke i 40 minutter. Skjær opp paprika i store biter 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:

Pasta Bolognese	220 g
Paprika grønn	25 g
Paprika gul	25 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

PASTA BOLOGNESE MED PAPRIKA

Pasta Bolognese:

Barneportion: 220 g

Salgsenhet: leveres i kokepose ca. 2.2 kg

*Ingredienser: Vann, storfekjøtt(21.3%), **fullkornspasta**, chilisaus(5.3%)[Vann, tomatpure, sukker, sennep (vann, **sennepsfrø**, sukker, eddik, salt), salt, eddik, chilikoncentrat, sitronsaft, paprika, løk, krydder, modifisert stivelse, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202)(E211)], løk, tomatpuré, modifisert maisstivelse (E1442), krydderblanding [Krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakter, **selleri**, løk, muskat], krydder, rønnsaksfond[vann, salt, maltodextrin, sukker, grønnsaksekstrakt (kinakål, gulrot, purre, sjampinjong, brokkoli, pepperfrukt), løk, grønnsaksaroma, krydderekstrakter, karamellsukker], hvitløksgrenulat(bestrålt), hvitløk, dextrose, **selleri**

*Allergener: **Gluten, selleri, sennep**

*Kan inneholde spor av: **melk**

PAPRIKA

Barneportion: 50 g

Salgsenhet: 1 stk

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneportion:

Kilojoule (KJ)	354,8
Kilokalorier (kcal)	83,7
Fett (g)	1
- hvorav Mettet (g)	0,3
Karbohydrat (g)	12,3
- hvorav Sukkerarter(g)	0
Protein (g)	6,3
Salt (g)	0,9

UKESMENY

DAG 4

TORSKEBOLLER MED FULLKORNSFUSILLI OG HAKKET TOMAT MED URTER



Allergener:
Torskeboller:
Fisk, melk

Pasta:
Gluten

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Torskebollene bakes midt i forvarmet stekeovn på 200 grader i ca. 15. minutter. Fullkornspasta kokes som beskrevet på pakken. Hakket tomat varmes lett i en kjele på svak varme i 10 minutter eller man kan helle tomatsausen over torskebollene stekes sammen i ovnen.

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:

Torskeboller	100g
Fullkornspasta	40g rå/80g kokt
Tomatsaus	40g

Serveringstips

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

UKESMENY

TORSKEBOLLER MED FULLKORNSFUSILLI OG HAKKET TOMAT MED URTER

Torskeboller med brokkoli og gulrot:

Barneportion: 100g

Salgsenhet: 500g. Pakkes i en skål med modifisert atmosfære.

*Ingredienser: **TORSK 35%**, **laks 25%**, brokkoli 13%, gulrot 7%, **melk**, potetstivelse, potet, **smør (fløte**, melkesyrekultur, salt), stekt løk

*Allergener: **Fisk, melk**

Fullkornsfusilli

Barneportion: 40g rå/ 80g kokt

Salgsenhet: 500g

*Ingredienser: **durumhvete, vann**

*Allergener: **Gluten, kan inneholde spor av egg**

Tomater hakkede med urter

Barneportion: 40g

Salgsenhet: 390g

*Ingredienser: hakkede tomater 65 %, tomatjuice 34 %, salt, basilikum 0,1 %, oregano 0,05 %, surhetsregulerende middel e330.

*Allergener: -

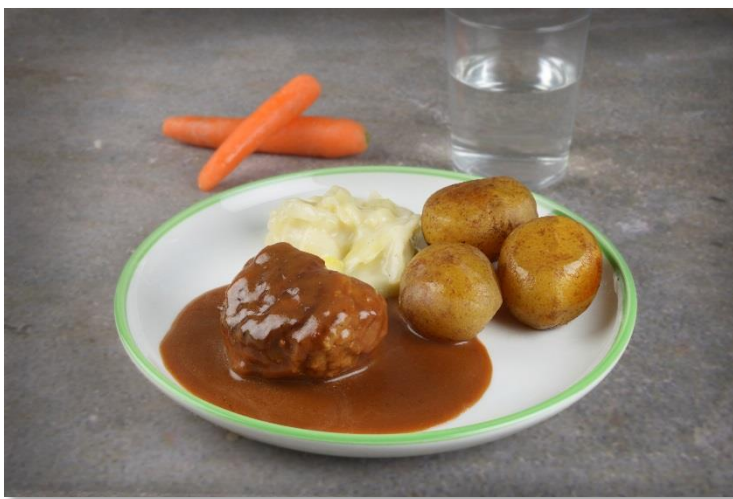
NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneportion:

Kilojoule (KJ)	666,9
Kilokalorier (kcal)	157,5
Fett (g)	2,8
-hvorav Mettet (g)	1
Karbohydrat (g)	24,1
- hvorav Sukkerarter(g)	2,2
Protein (g)	9
Salt (g)	0,7

UKESMENY

DAG 5

KJØTTKAKE I BRUN SAUS MED POTETER OG KÅLSTUING



Allergener:

Kjøttkaker: Melk

Brun saus:

Gluten, melk, selleri, sennep

Kålstuing:

Melk

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Brun saus has i kjele og får et oppkok under stadig omrøring. Tilsett kjøttkakene, kok opp og la det trekke i ti minutter. Alternativt kan kjøttkakene varmes i forvarmet stekeovn på 180 grader i 10 til 15 minutter før de tilsettes sausen. Posene med kålstuing og poteter legges i kokende vann og skal trekke i 20 minutter.

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:

Kjøttkake	120 g/2 kjøttkaker
Brun saus	50 g
Kålstuing	50 g
Poteter	90 g/2-3 poteter

Serveringstips

Del gjerne kjøttkaken til barna i to. Server gjerne med en skje rørte tyttebær. 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

KJØTTKAKER MED POTETER OG KÅLSTUING

Kjøttkaker:

Barneporsjon: 2 stk kjøttboller á 60g

Salgsenhet: ca. 0,6 kg

*Ingredienser: Storfekjøtt (52.4%), vann, **myse(melk)**, potetmel, løk, salt, **myseproteinkonsentrat**, hvetefiber (glutenfritt), havrefiber [havrefiber, maltodekstrin, potetfiber, inulin, psyllium], krydder, antioksidant [E331], aroma [aroma, maltodekstrin, salt]

***Allergen: Melk**

***Kan inneholde spor av: sennep**

Brunsaus:

Barneporsjon: 50g

Salgsenhet: leveres i kokepose ca. 0,5 kg

*Ingredienser: Vann, **fløte(melk)**[emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], **hvetemel**, **margarin**[Rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, **skummetmelk**, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma], **brunost(melk)**, aroma[aroma, maltodekstrin, salt], tomatpuré, krydderblanding [Krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakter, **selleri**, løk, muskat], modifisert maisstivelse (E1442), grønnsaksfond[vann, salt, maltodextrin, sukker, grønnsaksekstrakt (kinakål, gulrot, purre, sjampinjong, brokkoli, pepperfrukt), løk, grønnsaksaroma, krydderekstrakter, antioksidant(E330), karamellsukker], **sennep**[vann, **sennepsfrø**, sukker, eddik, salt, konserveringsmiddel(E202), krydder], sukkerkulør[farge (E150d)], sukker, pepper ***Allergen: gluten, melk, selleri, sennep**

Kålstuing Bama

Barneporsjon: 50 g

Salgsenhet: 2,5 kg

*Ingredienser: hodekål (60%), **melk**, **fløte**, **smør**, fortykningsmiddel (acetyleret distivelsesadipat (fra mais), salt, pepper og muskat.

***Allergen: melk**

Proff potet naturell

Barneporsjon: 90 g =2-3 poteter

Salgsenhet: 2,5 kg

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	567,6
Kilokalorier (kcal)	135,9
Fett (g)	7,8
-hvorav Mettet (g)	3,9
Karbohydrat (g)	10
- hvorav Sukkerarter(g)	2,6
Protein (g)	6,4
Salt (g)	0,8