

UKESMENY

MAT FOR MINSTEN



ASKO

- gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

UKESMENY

DAG 1

TORSKENUGGETS MED POTETER OG ERTESTUING

**Allergener:**

Pankopanert torsk:
Fisk, gluten fra hvet, egg

Ertestuing:

Melk, selleri

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Fjern plastfolien og sett rett i ovnen. Stekes med over- og undervarme ved ca.200 grader i ca. 18 minutter. Ønskes en mer gylden farge og et sprøere produkt settes varmen opp mot slutten av steketiden.

Posen med potetene og errestuingen 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:

Pankopanert torskenuggets	119 g (7 stk.)
Poteter	90 g/2-3 poteter
Ertestuing	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!

TORSKENUGGETS MED POTETER OG ERTESTUING

UKESMENY

Torskenuggets:

Barneporsjon: 119g

*Ingredienser: 70% **Torsk*** (*Gadus Morhua*) og 30% pankopanering (**strøkavring**, vann, **semulegryn**, rapsolje, **hvetemel**, salt, **egg**, **hvetestivelse**, hevemiddel (E450 og E500))

***Allergener: Fisk, gluten, egg**

Poteter:

Barneporsjon ca. 90 g/2-3 poteter

Ertestuing:

*Ingredienser: Grønne erter (95.7%), margarin [rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, **skummetmelk**, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma], krydderblanding [Krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakter, **selleri**, løk, muskat]

* **Allergener: Melk, selleri**

***Kan inneholde spor av: gluten, hvete, sennep**

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	543,9
Kilokalorier (kcal)	128,9
Fett (g)	3,5
-hvorav Mettet (g)	0,6
Karbohydrat (g)	16,6
- hvorav Sukkerarter(g)	1,3
Protein (g)	7,9
Salt (g)	0,6

UKESMENY

DAG 2

POTETSUPPE MED GROVBRØD

**Allergener:**

Potetsuppe:

Melk, sulfitt

Brød:

Gluten fra hvete

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med purre&potetsuppe 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:

Purre&potetsuppe	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

POTETSUPPE MED GROVBRØD

Potetsuppe:

Barneporsjon: 200 ml

*Ingredienser: Vann, **fløte (melk)** [inkl. emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], poteter, purre, kyllingfond [vann, maltodextrin, salt, aroma, kyllingkjøtt, modifisert stivelse, løk, sukker, pepperekstrakt, karry, karamellsukker], rapsolje, hvitløk, sitronsaft, salt, chili.

***Allergener: melk, sulfitt**

Havrebrød 750g Bakehuset

Barneporsjon: 1 brødskeive 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, maltekstrakt av bygg**, salt, **melblandingsmiddel (E300)**, enzymer.

***Allergen: gluten.**

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

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	434,2
Kilokalorier (kcal)	103,8
Fett (g)	5,7
-hvorav Mettet (g)	2,6
Karbohydrat (g)	10
- hvorav Sukkerarter(g)	1,8
Protein (g)	3
Salt (g)	0,7

UKESMENY

DAG 3

GROV FISKEBURGER MED SALAT

**Allergener:**

Grov fiskeburger:
Fisk, melk, sennep og sulfitt

Burgerbrød:

Gluten

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Burgerne legges i smurt langpanne – tøm på ca. 1 dl vann og dekk godt med aluminiumsfolie. Settes i forvarmet stekeovn på 200 grader. Beregn 15 minutter i varmluftsovn og 20 minutter uten. De siste 5 minuttene av oppvarmingstiden settes brødene inn på rist i samme ovn. Salat kuttes og has i bolle, agurken skjæres i tynne skiver og tomatene legges klar.

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:

En burger	80 g
Burgerbrød	1 stk
Isbergsalat	20 g
Tomat	1 skive
Agurk	2-3 tynne skiver

UKESMENY

GROV FISKEBURGER MED SALAT

80% Grov fiskeburger av hyse:

Barneportjon: 1 fiskeburger 80g. Salgsenhet: leveres i pakker av 800g.

*Ingredienser: **hyse 80%, melk**, potetstivelse, smør, krydder (salt, muskat, koriander, løpstikke løkpulver, **Dijon Sennep** (vann, **sennepsfrø**, eddik, salt, **konserveringsmiddel(kaliumdisulfit)**, antioksydant (sitronsyre)

*Allergen: **fisk, melk, sennep og sulfitt**

Grov miniburgerbrød:

Barneportjon: 1stk = 50g. Salgsenhet: 1 pakke = 10stk

*Ingredienser: **Hvetemel**, vann, **sammalt hvetete (15,1 %)**, **fullkorn, durum (8,4 %)**, gjær, inulin, **hvetekli (2,3 %)**, sukker, vegetabilsk olje og fett (rapsolje, solsikkeolje, herdet raps og kokos), **maltekstrakt av bygg, hvetegluten, rugkli mel (0,9 %)**, **surdeig av rug**, salt, konserveringsmiddel (E282), vegetabiliske emulgatorer av raps (E472e, E471), smøraroma, melbehandlingsmiddel (E300), enzymer.

*Allergen: **gluten* Kan inneholde spor av: melk, Sesam, Soya, nøtter, egg**

Isbergsalat hel

Barneportjon: 20g

Salgsenhet: 1 stk

Tomat

Barneportjon: 1 tomat = 6 barn

Salgsenhet: 1 stk.

Agurk

Barneportjon: 1 agurk = 20 barn

Salgsenhet: 1 stk.

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneportjon:

Kilojoule (KJ)	547
Kilokalorier (kcal)	130
Fett (g)	3,3
-hvorav Mettet (g)	1,7
Karbohydrat (g)	15,8
- hvorav Sukkerarter(g)	1,5
Protein (g)	9,3

UKESMENY

Salt (g)	0,4
----------	-----

DAG 4

LASAGNE MED SALAT



Allergener:

Lasagne:

Egg, gluten, melk, selleri

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Fjern plast emballasje og sett lasagnen på rist midt i forvarmet stekeovn ved 120 grader. Steketid er 45-50 minutter i varmluftsovn og 50-55 minutter uten varmluft. Skjær opp isbergsalat, paprika og agurk, has i en bolle. Tomatskivene legges klar til anretning.

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:

Lasagne	200 g
Isbergsalat	20 g/ca. 1 spiseskje
Paprika	15 g/et par terninger
Agurk	15 g/ca. 1 spiseskje
Tomat	1 skive

Serveringstips

Ved servering kan du godt bruke en spiss kniv og dele lasagnen 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 15 porsjoner. Alternativt brukes en stor skje og porsjonen

UKESMENY

løftes ut i en eller to stykker. En tomatkive og salaten legges på med skje eller klype.

LASAGNE MED SALAT

Lasagne:

Barneporsjon: 200g

Salgsenhet: leveres i aluminiums form ca. 2 kg

*Ingredienser: Vann, storfekjøtt (16.3%), **pastaplater** [durumhvete, egg, vann], tomatpuré, **hvitost(melk)**, **hvetemel**, **margarin** [Rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, **skummetmelk**, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma], **fløte(melk)**[emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], løk, krydder, hvitløk, dextrose, **selleri**.

***Allergen: egg, gluten, melk, selleri**

Isbergsalat

Barneporsjon: 20g

Salgsenhet: 1 kg

Rød paprika i terninger

Barneporsjon: 1 paprika = 5 barn

Salgsenhet: 1 stk

Agurk i terninger

Barneporsjon: 15g

Salgsenhet: 1 stk

Skivet tomat

Barneporsjon: 1 tomat = 6 barn

Salgsenhet: 1 stk.

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	577
Kilokalorier (kcal)	137,7
Fett (g)	7,1
-hvorav Mettet (g)	3,3
Karbohydrat (g)	11,8
- hvorav Sukkerarter(g)	0
Protein (g)	6,6
Salt (g)	0,6

UKESMENY

DAG 5

BRUN LAPSKAUS MED FLATBRØD

**Allergener:**

Lapskaus:
Selleri

Flatbrød:
Gluten

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med lapskaus legges i kokende vann og skal trekke i 40 minutter. Hell den varme lapskausen 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:

Lapskaus	220 g
Flatbrød	10 g/1 flatbrød

Serveringstips

Anrett pent på tallerken med noen stykker flatbrød.

UKESMENY

BRUN LAPSKAUS SERVERT MED FLATBRØD

Brun lapskaus:

Barneporsjon: 220g

Salgsenhet: leveres i kokepose ca. 2.2 kg

*Ingredienser: Potet (34.4%), vann, storfekjøtt(14.3%), gulrot, løk, **selleri**, potet flakes[(Emulgator (E471), stabilisator (E450), surhetsregulerende middel (E330))], tomatpuré, krydderblanding [Krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakter, **selleri**, løk, muskat], sukkerkulør[farge (E150d)]

***Allergen: selleri**

***Kan inneholde spor av: gluten, hvete, melk, sennep**

Flatbrød

Barneporsjon: 10g

Salgsenhet: 300g

*Ingredienser: **fullkorns rugmel, hvetemel** (26%), salt

***Allergen: gluten. Kan inneholde spor av sesam**

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	352,2
Kilokalorier (kcal)	83,5
Fett (g)	1,4
-hvorav Mettet (g)	0,6
Karbohydrat (g)	12,7
- hvorav Sukkerarter(g)	0,1
Protein (g)	5
Salt (g)	0,7