

UKESMENY

MAT FOR MINSTEN



ASKO

- gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

UKESMENY

DAG 1

TORSKEPINNER MED POTETER, GULROTSTAVER OG REMULADE

**Allergener:**

Torskepinner:

Fisk

Remulade:

Egg, sennep

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Fjern plastfolien fra fisken 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 gulrotstaver 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:

Torskepinner	120 g (5 stk.)
Poteter	90 g/2-3 poteter
Gulrotstaver	50 g
Remulade	10 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

TORSKEPINNER MED POTETER, GULROTSTAVESTAVER OG REMULADE

Torskepinner:

Barneporsjon: 120 g

*Ingredienser: 67 % **torsk**, og 33% glutenfri strøkavring (rismel, kikertmel, maisstivelse, salt, dekstrose), rapsolje, vann, rismel, maisstivelse, maismel, bokhvete, linfrø, potetstivelse, valmuefrø, sitronpulver, tørket gjær, pepper, salt, persille, løkpulver, hevemiddel (E450, E500), hvitløkspulver, fortykningsmiddel (E415).

***Allergener: fisk**

Potet naturell:

Barneporsjon: 90 g/2-3 poteter

Gulrotstaver

Barneporsjon: 50g

Salgsenhet: sous vide pose 300g

Remulade

Barneporsjon: 10g

*Ingredienser: rapsolje, vann, agurk, agurklake (sennepsessens), kapers, **eggeplomme**, **sennep** [vann, **sennepsfrø**, eddik, salt, surhetsregulerende middel e330, konserveringsmiddel e224 sulfitt], sukker, eddik, hvitvinseddik, salt, fortykningsmiddel e412, e415, sitronsaft, konserveringsmiddel (e202, e211), karri madras [koriander, gurkemeie, **sennep**, chili, spisskummen, pepper, bukkehornkløver, hvitløk, salt, fennikel], dekstrose, pepper, pepperekstrakt, fargestoff e160a

***Allergen: Sennep, egg**

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	586,8
Kilokalorier (kcal)	140
Fett (g)	6,4
-hvorav Mettet (g)	0,9
Karbohydrat (g)	14
- hvorav Sukkerarter(g)	1,1
Protein (g)	6,5
Salt (g)	0,6

UKESMENY

DAG 2

BLOMKÅLSUPPE MED KALKUNSKINKE OG GROVT BRØD



Allergener:

Blomkålsuppe:
Melk (fløte, smør), selleri

Brød:
Gluten

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med Blomkålsuppe 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:

Blomkålsuppe	2 dl
Kalkunskinke	25 g/1 spiseskje
Grovt brød	1 skive

Serveringstips

Legg strimlet skinke i bunn av suppeskålen og øs suppen over. Har du friske krydderurter som hakket persille eller gressløk er det både pent og smakfullt som dryss på suppen.

UKESMENY

BLOMKÅLSUPPE MED KALKUNSKINKE OG GROVT BRØD

Blomkålsuppe:

Barneporsjon: 200 ml. Salgsenhet: 2,5liter (12,5 barneporsjoner per pakke)

*Ingredienser: Vann, blomkål (35%), **fløte**, potet, **smør (fløte, 1,5 % salt, melkesyrekultur, vitamin D (kolekalsiferol), buljong (salt, gjærekstrakt, solsikkeolje, sukker, dekstrose (mais), modifisert maisstivelse, aroma, krydder (løpstikke, gurkemeie, **selleri**), sitronsyre), salt og hvit pepper** ***Allergen: melk (fløte, smør), selleri**

Kalkunfilet naturell skivet, Prior

Barneporsjon: 25g. Salgsenhet: 100g (4 porsjoner pr pakke)

*Ingredienser: Kalkunfilet (85%), vann, salt, krydder, hvitløk, stabilisator E450, E451, E407, antioksidant E316, glukosesirup, konserveringsmiddel E326, E261, E250.

Havrebrød 750g Bakehuset

Barneporsjon: 1 brødskive evt. rista brødkrutonger fra gammelt brød

Salgsenhet: pr stk (ca. 20 brødskiver 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)	325,6
Kilokalorier (kcal)	77,9
Fett (g)	4,3
- hvorav Mettet (g)	0,08
Karbohydrat (g)	7,4
- hvorav Sukkerarter(g)	0,2
Protein (g)	2,4
Salt (g)	0,8

UKESMENY

DAG 3

KYLLING FRIKASSÉ MED FULLKORNSRIS



Allergener:
Kylling frikassé:
Melk, selleri

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Posen med kylling frikassé legges i kokende vann og skal trekke i 20 minutter. Risen 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:

Kylling frikassé 150 g
Fullkornsrís 30 g rå/ 60 g kokt

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

KYLLINGFRIKASSÉ MED FULLKORSRIS

Kyllingfrikassé:

Barneporsjon: 150g

Salgsenhet: leveres i kokepose 1.5 kg

*Ingredienser: Kyllingkjøtt, vann, gulrot, **fløte(melk)** [emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], **selleri**, kålrot, purre, **seterrømme**, modifisert maisstivelse (E1442), kyllingfond [vann, maltodextrin, salt, aroma, kyllingkjøtt, modifisert stivelse, løk, sukker, pepperekstrakt, karry, karamellsukker], krydderblending [dextrose, salt, hydrolysert vegetabilsk protein], Saltblending [salt, surhetsregulerende middel (E508, E510, E511)], sitronsaft, sukker

***Allergen: melk, selleri**

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

Fullkorns ris

Barneporsjon 30 g rå/ 60 g kokt

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	592,2
Kilokalorier (kcal)	140,6
Fett (g)	4,8
-hvorav Mettet (g)	2,2
Karbohydrat (g)	17,4
- hvorav Sukkerarter(g)	2,2
Protein (g)	7,1
Salt (g)	0,6

UKESMENY

DAG 4

FISKEBOLLER I HVITSAUS MED POTET, BROKKOLI OG GULROTSTAVER

**Allergener:**

Fiskeboller i hvit saus:
Fisk, melk,
Gluten, selleri, selleri

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Brokkoli has i lettsaltet kokende vann, tas ut etter 30 sekunder.

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

Ha hvitsaus i en kjele og fiskebollene, varm opp på lav varme. Has over i en 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:

Fiskeboller i hvit saus	140 g
Poteter	90 g/2-3 poteter
Brokkoli	30 g
Gulrotstaver	30 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

FISKEBOLLER I HVIT SAUS MED POTET, BROKKOLI OG GULROTSTAVER

Fiskeboller i hvit saus:

Barneporsjon: 140g

Salgsenhet: leveres i aluminiums form ca. 1,4 kg

*Ingredienser: **Fiskeboller [Fisk (60%)**, vann, kassavastivelse, modifisert potetstivelse (E1442), **melkepulver**, rapsolje, salt, krydder.], vann, **fløte(melk)** [emulgator (E472e), stabilisator (E412, E415)], **hvetemel**, margarin [rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, 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], krydder

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

*Kan inneholde spor av: **egg, sennep, skalldyr, soya**

Potet naturell:

Barneporsjon: 90 g/2-3 poteter

Gulrotstaver

Barneporsjon: 30 g

Brokkoli:

Barneporsjon: 30 g

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneporsjon:

Kilojoule (KJ)	396,6
Kilokalorier (kcal)	94,1
Fett (g)	2,5
- hvorav Mettet (g)	1
Karbohydrat (g)	8,3
- hvorav Sukkerarter(g)	1,1
Protein (g)	9,5
Salt (g)	0,5

UKESMENY

DAG 5

KYLLINGKJØTTKAKER MED POTETMOS OG RATATOUILLE



Allergener:

Potetmos: Melk

Beskrivelse av oppvarming og mengde per porsjon

Kyllingkjøttkakene varmes i forvarmet stekeovn på 180 grader i 10 til 15 minutter før de legges på fat. Posene med potetmos og ratatouille legges i kokende vann og skal trekke i 20 minutter. Potetmos og ratatouille has i egnet bolle eller gryte før 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:

Kyllingkjøttkaker	120 g/2 kaker
Potetmos	100 g
Ratatouille	50 g

Serveringstips

Del gjerne kjøttkaken til barna i to. 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

KYLLINGKJØTTKAKER MED POTETMOS OG RATATOUILLE

Kyllingkjøttkaker:

Barneportion: 2stk kaker á 60g

Salgsenhet: ca. 0,6 kg

*Ingredienser: Kyllingkjøtt(86.9%), vann, potetmel, saltblanding[salt, surhetsregulerende middel(E508, E510, E511)], estragon, løk, pepper

Potetmos Bama

Barneportion: 100 g

*Ingredienser: Potet (76%), **melk**, **smør**, salt og pepper.

***Allergener: Melk**

Ratatouille

Barneportion: 50 g

*Ingredienser: Squash, rød paprika, grønn paprika, løk, tomat saus (tomat, tomatjuice), rapsolje, hvitløk, salt, basilikum, timian og pepper.

NÆRINGSINNHOLD pr 100g barneportion:

Kilojoule (KJ)	614,4
Kilokalorier (kcal)	146,7
Fett (g)	6,6
-hvorav Mettet (g)	1,2
Karbohydrat (g)	8,9
- hvorav Sukkerarter(g)	0,9
Protein (g)	12,9
Salt (g)	0,6