



Ukemeny



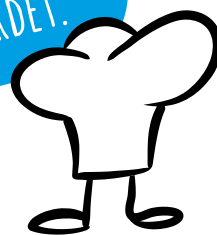
Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede



Ukemeny
rett nr. 1



MATEN ER ALLEREDE
KLAR. LA BARNA
DEKKE BORDET.



Panering er sannsynligvis den enkleste måten å få barna til å spise mer fisk. Disse torskenugetsene er saftige inni og crispy utenpå. Lett å like!

TORSKENUGGETS MED POTETER OG ERTESTUING

FREMGANGSMÅTE:

1. Fjern plastfolien fra den pankopanerte torskene og sett den i forvarmet ovn på 200 °C. Steke torskenugetsene med over- og undervarme i ca. 18 minutter.
2. Hvis det ønskes en mer gylden farge og et sprøere produkt settes varmen opp mot slutten av steketiden.
3. Legg posene med poteter og ertestuing i kokende vann og la de trekke i 20 minutter. Ha det over i en gryte eller bolle for servering.

SERVERINGSTIPS:

Anrett maten pent på tallerken slik at torskenugets, poteter og ertestuing ligger hver for seg. Husk at pent anrettet mat smaker best. Blir det poteter til overs kan de legges i en skål slik at de som vil kan forsyne seg med flere.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREGNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Torskenugets: 100 g / 7 stk.
Poteter: 100 g / 2-3 poteter
Ertestuing: 50 g



ALLERGENER

Torskenugets: FISK
Ertestuing: MELK
SOYA
SELLERI
Kan inneh. spor av:
GLUTEN
SENNEP

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

TORSKENUGGETS MED POTETER OG ERTESTUING

INGREDIENSER, PER PORSJON

Torskenuggets: 100 g / 7 stk.
Poteter: 100 g / 2–3 poteter
Ertestuing: 50 g



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

TORSKENUGGETS

Barneporsjon: 100 g

Salgsenhet: 1 kg

Ingredienser: 65 % torsk (Gadus morhua) (fisk) og 35 % glutenfri pankopanering (rismel, vann, kikertmel, rapsolje, maisstivelse, salt, dekstrose (glutenfri hvete), maismel, potetstivelse, hevemiddel E450 og E500, fortykningsmiddel E415).

SMÅPOTETER MED SKALL

Barneporsjon: 100 g / 2–3 poteter

Salgsenhet: 1 kg

ERTESTUING

Barneporsjon: 50 g

Salgsenhet: 1 kg

Ingredienser: grønne erter (97 %), margarin (rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, skummet melk, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma), krydderblanding (krydder, dekstrose, gjærekstrakt, krydderekstrakt, selleri, løk, muskat).

ALLERGENER

Torskenuggets:

FISK

Ertestuing:

MELK

SOYA

SELLERI

Kan inneholde spor av:

GLUTEN

SENNEP

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 475 kJ

Energi 113 kcal

Fett 4,5 g

hvorav mettede fettsyrer 0,6 g

Karbohydrat 11,3 g

hvorav sukkerarter 0,6 g

Protein 6,6 g

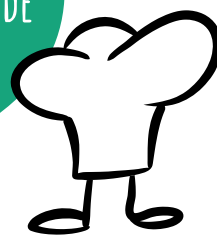
Salt 0,3 g



Ukemeny
rett nr.



LAG KRUTONGER AV
GAMMELT BRØD.
ENKELT, MATREDDENDE
OG VEDLIG GODT!



En kremet suppe smaker alltid godt og denne brokkolisuppen er intet unntak. Med hele 33 % brokkoli er den også 1 av 5 for dagen. La barna delta i matlagingen ved å lage krutonger av ferskt eller gammelt brød.

BROKKOLISUPPE MED HAVREBRØD

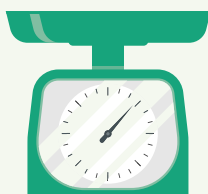
FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posen med brokkolisuppe i kokende vann og la den trekke i 20 minutter. Alternativt kan suppen varmes i en gryte til kokepunktet.
2. Legg brødsnivene på et fat. Hvis du har gammelt brød, kan du riste det og skjære det i brødkrutonger. Ha krutongene i en skål, så kan barna drysse dem over suppen.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Suppe: 2,5 dl
Havrebrød: 1 skive



ALLERGENER

Brokkolisuppe: Havrebrød:
MELK GLUTEN
SELLERI Kan inneh. spor av:
MELK
SESAM
SOYA

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

BROKKOLISUPPE MED HAVREBRØD

INGREDIENSER, PER PORSJON

Suppe: 2,5 dl

Havrebrød: 1 skive



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

BROKKOLISUPPE

Barneporsjon: 2,5 dl

Salgsenhet: 2,5 l

Ingredienser: vann, brokkoli (33 %), kremfløte (**melk**), løk, hvitløk, pepper, buljong (salt, gjærekstrakt, solsikkeolje, sukker, dekstrose (mais), modifisert maisstivelse, aroma, krydder (løpstikke, gurkemeie, **selleri**), sitronsyre.

HAVREBRØD 750 G BAKEHUSET

Barneporsjon: 1 brødskeive, eventuelt ristede brødkrutonger fra gammelt brød.

Salgsenhet: 1 brød, ca. 20 brødskeiver

Ingredienser: vann, **havregryn**, **-mel**, **-kli** og **-fiber** (23,1%), **hvetemel**, sammalt **hvete** (9,3%), **hvetegluten**, **hvetekli** (4,1%), gjær, rapsolje, fermentert **hvetemel**, maltekstrakt av **bygg**, salt, eddik, melbehandlingsmiddel E300, enzymer.

ALLERGENER

Brokkolisuppe:

MELK

SELLERI

Havrebrød:

GLUTEN

Kan inneholde spor av:

MELK

SESAM

SOYA

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 258 kJ

Energi 62 kcal

Fett 3 g

hvorav mettede fettsyrer..... 2,6 g

Karbohydrat 5,6 g

hvorav sukkerarter 1,8 g

Protein 2,4 g

Salt 0,7 g



Ukemeny
rett nr. }



LA BARNA BYGGE SIN
EGEN FISKEBURGER



Burger er tingen! Med 80 % fisk er denne fiskeburgeren et sunt og godt valg. Her er det både salat som skal kuttes og burgere som skal bygges, perfekt når barna skal delta i matlagingen.

GROV FISKEBURGER MED SALAT

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg fiskeburgerne i en smurt langpanne og hell på ca. 1 dl vann. Dekk den godt med aluminiumsfolie.
2. Stek fiskeburgerne i forvarmet ovn på 200 °C. Beregn 15 minutter i varmluftsovn og 20 minutter på over- og undervarme. Sett burgerbrødene på en rist i ovnen, og la de steke med de siste 5 minuttene av steketiden.
3. Kutt salaten, og skjær agurk og tomat i skiver.

SERVERINGSTIPS:

Legg bunnen av burgerbrødet på en tallerken og legg på salat og agurk. Legg så på fiskeburgeren og topp den med en tomatskive. Legg til slutt på toppen av burgerbrødet.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

En fiskeburger: 120 g
Burgerbrød: 1 stk.
Isbergsalat: 20 g
Tomat: 1 skive
Agurk: 2-3 tynne skiver



ALLERGENER

Fiskeburger: Miniburgerbrød:
FISK GLUTEN
Kan inneh. spor av: Kan inneh. spor av:
MELK MELK
SESAM
SOYA
NØTTER
EGG

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

GROV FISKEBURGER MED SALAT

INGREDIENSER, PER PORSJON

En fiskeburger: 120 g
Burgerbrød: 1 stk.
Isbergsalat: 20 g
Tomat: 1 skive
Agurk: 2–3 tynne skiver



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOOLD

GROV FISKEBURGER

Barneporsjon: 1 fiskeburger, 120 g

Salgsenhet: 1,2 kg

Ingredienser: 80 % fisk

GROVE MINIBURGERBRØD

Barneporsjon: 1 stk, 45 g

Salgsenhet: 10 stk. pr. pakke

Ingredienser: **hvetemel**, vann, sammalt **hvete** (15,1 %), fullkorn**durum** (8,4 %), gjær, inulin, **hvetekli** (2,3 %), sukker, vegetabilsk olje og -fett (rapsolje, solsikkeolje, herdet raps og kokos), malte**ekstrakt av bygg**, **hvetegluten**, **rugklime** (0,9 %), surdeig av **rug**, salt, konserveringsmiddel E282, vegetabilske emulgatorer av raps E472e og E471, smøraroma, melbehandlingsmiddel E300, enzymer.

ISBERGSALAT

Barneporsjon: 20 g

Salgsenhet: 1 stk.

TOMAT

Barneporsjon: 1 tomat = 6 barn

Salgsenhet: 1 stk.

AGURK

Barneporsjon: 1 agurk = 20 barn

Salgsenhet: 1 stk.

ALLERGENER

Fiskeburger

FISK

Kan inneholde spor av:

MELK

Miniburgerbrød

GLUTEN

Kan inneholde spor av:

MELK

SESAM

SOYA

NØTTER

EGG

NÆRINGSINNHOOLD per 100 g

Energi 524 kJ

Energi 125 kcal

Fett 3,3 g

hvorav mettede fettsyrer 1,7 g

Karbohydrat 13,9 g

hvorav sukkerarter 0,5 g

Protein 9,1 g

Salt 0,6 g

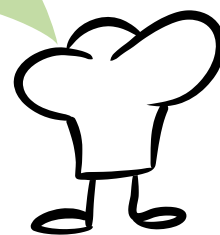


Ukemeny
rett nr. 4



BLANDET SALAT
ELLER SALATBAR. LA
BARNA VELGE!

Lasagne er alltid en vinner! Salaten kan barna lage. Er salaten best når alt blandes i en stor bolle, eller når alle ingrediensene legges i en skål hver for seg?



LASAGNE MED SALAT

FREMGANGSMÅTE:

1. Fjern plastemballasjen og sett lasagnen på rist midt i forvarmet ovn på 120 °C. Stekes i 45–50 minutter med varmluft eller 50–55 minutter med over- og undervarme.
2. Skjær opp isbergsalat, paprika og agurk, ha det i en bolle. Skjær tomatene i skiver og legg dem klar til anretning.

SERVERINGSTIPS:

Ved servering kan du med fordel bruke en spiss kniv og dele lasagnen i firkantede biter, da er det lett å løfte hver porsjon ut med en stekespade. En form er beregnet til 15 personer. Legg lasagne tallerkenen og fyll på med pent anrettet salat på siden. Legg til slutt på en tomatkive.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Lasagne:	200 g
Isbergsalat:	20 g / ca. 1 spiseskje
Paprika:	15 g / ca. 1 spiseskje
Agurk:	15 g / ca. 1 spiseskje
Tomat:	1 skive



ALLERGENER

Lasagne:
EGG
GLUTEN
MELK
SELLERI
SOYA

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

LASAGNE MED SALAT

INGREDIENSER, PER PORSJON

Lasagne:	200 g
Isbergsalat:	20 g / ca. 1 spiseskje
Paprika:	15 g / ca. 1 spiseskje
Agurk:	15 g / ca. 1 spiseskje
Tomat:	1 skive



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

LASAGNE

Barneporsjon: 200 g
Salgsenhet: ca. 2 kg i aluminiums form
Ingredienser: vann, storfe kjøttsoortering 7,5 %, tomatpuré, pastaplater (**durumhvete, egg**), hvetemel, margarin (rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, skummet **melk**, salt, emulgator (**soyalecitin/E471**), aroma), fløte (**melk**) (inkl. emulgator E472e, stabilisator E412 og E415), løk, ost (**melk**), krydder, hvitløk, dekstrose, **selleri**.

ALLERGENER

Lasagne:
EGG
GLUTEN
MELK
SELLERI
SOYA

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi	547 kJ
Energi	130 kcal
Fett	5,9 g
hvorav mettede fettsyrer.....	3,3 g
Karbohydrat	12,3 g
hvorav sukkerarter	0,6 g
Protein	6,5 g
Salt	0,6 g

ISBERGSALAT

Barneporsjon: 20 g
Salgsenhet: 1 stk.

RØD PAPIKA

Barneporsjon: 1 paprika = 5 barn
Salgsenhet: 1 stk.

AGURK

Barneporsjon: 15 g
Salgsenhet: 1 stk.

TOMAT

Barneporsjon: 1 tomat = 6 barn
Salgsenhet: 1 stk.



Ukemeny
rett nr.



MATEN ER
ALLEREDE KLAR. LA BARNA
DEKKE BORDET.

Lapskaus er en kjent og kjær rett for de fleste, den er mettende og (nesten) umulig å ikke like.



BRUN LAPSKAUS MED FLATBRØD

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posen med lapskaus i kokende vann og la den trekke i 40 minutter.
2. Hell den varme lapskausen over i en gryte eller bolle for servering.

SERVERINGSTIPS:

Anrett lapskaus pent på tallerken i passe mengde og server flatbrød på et fat ved siden av.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Lapskaus: 220 g
Flatbrød: 10 g / 1 flatbrød



ALLERGENER

Brun lapskaus: Flatbrød:
SELLERI GLUTEN
SOYA Kan inneh. spor av:
SESAM

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

BRUN LAPSKAUS MED FLATBRØD

INGREDIENSER, PER PORSJON

Lapskaus: 220 g
Flatbrød: 10 g / 1 flatbrød



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

BRUN LAPSKAUS

Barneporsjon: 220 g
Salgsenhet: kokepose på ca. 2,2 kg
Ingredienser: potet, vann, storfekjøtt, gulrot, løk, selleri, potetflakes (poteter, emulgator (soyalecitin/E471), stabilisator E450), antioksidanter E304, E300, E221 og E330), tomatpuré, krydderblanding (krydder, dekstrose, gjærekstrakt, krydderekstrakt, selleri, løk, muskat), sukkerkulør (farge (E150d)).

FLATBRØD

Barneporsjon: 10 g
Salgsenhet: 300 g
Ingredienser: fullkornsrugmel, hvetemel (26 %), salt

TZATZIKI

Barneporsjon: 30 g / 1 ss
Salgsenhet: 200 g
Ingredienser: Agurk, tyrkisk yoghurt (høypasteurisert og konsentrert melk og fløte, yoghurtkultur), seterrømme (kremfløte, melkesyrekultur), salt, hvitløk, sukker, aroma, hvit pepper.

ALLERGENER

Brun lapskaus:
SELLERI
SOYA
Flatbrød:
GLUTEN
Kan inneholde spor av:
SESAM

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi	262 kJ
Energi	62 kcal
Fett	1,4 g
hvorav mettede fettsyrer.....	0,6 g
Karbohydrat	12,8 g
hvorav sukkerarter	0,1 g
Protein	1,5 g
Salt	0,7 g