



Ukemeny



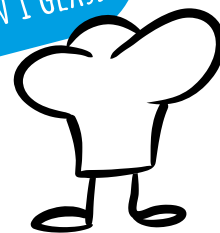
Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede



Ukemeny
rett nr. 1



NÅR MATEN ALLEREDE ER
FERDIG KAN BARN DEKKE
BODET, BRETTE SERVIETTER
OG FYLLE VANN I GLASS.



Torskepinner er enkelt å spise, og det er både sunn og god mat med hele 67 % fisk!

TORSKEPINNER MED POTETER, GRØNNSAKSTAVER OG REMULADE

FREMGANGSMÅTE:

1. Fjern plastfolien fra torskepinnene og sett formen i ovnen. Stek dem med over- og undervarme på 200 °C i ca. 18 minutter.
2. Ønsker du en mer gyllen farge og sprøere torskepinner settes varmen opp mot slutten av steketiden.
3. Legg posen med poteter og grønnsakstaver i kokende vann og la dem trekke i 10 minutter. Ha poteter og grønnsakstaver over i en gryte eller bolle for servering.

SERVERINGSTIPS:

Legg torskepinner, poteter og grønnsakstaver pent på tallerken, slik at råvarene ligger hver for seg. Remulade legges på til slutt eller serveres i en skål ved siden av.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Torskepinner:	110 g / 3 stk.
Poteter:	100 g / 2–3 poteter
Grønnsakstaver:	30 g
Remulade:	10 g



ALLERGENER

Torskepinner:
FISK
Remulade:
SENNEP
EGG

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

TORSKEPINNER MED POTETER, GRØNNSAKSTAVER OG REMULADE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Torskepinner: 110 g / 3 stk.
Poteter: 100 g / 2-3 poteter
Grønnsakstaver: 30 g
Remulade: 10 g



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

TORSKEPINNER

Barneporsjon: 110 g / 3 stk.

Salgsenhet: 1 kg

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

SMÅPOTET MED SKALL

Barneporsjon: 100 g / 2-3 poteter

Salgsenhet: 1 kg

GRØNNSAKSTAVER

Barneporsjon: 30 g

Salgsenhet: sous-vide, pose 300 g

REMULADE

Barneporsjon: 10 g

Salgsenhet: 900 g sprøytepose

Ingredienser: rapsolje, vann, agurk, agurklake (**sennepssens**), kapers, **eggeplomme**, **sennep** (vann, **sennepsfrø**, eddik, salt, surhetsregulerende middel E330, konserveringsmiddel E224 sulfitt), sukker, eddik, hvitvinseddik, salt, fortykningsmiddel E412 og E415, sitronsaft, konserveringsmiddel E202 og E211, karri madras (koriander, gurkemeie, **sennep**, chili, spisskummen, pepper, bukkehornkløver, hvitløk, salt, fennikel), dekstrose, pepper, pepperekstrakt, fargestoff E160a.

ALLERGENER

Torskepinner:

FISK

Remulade:

SENNEP

EGG

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 603 kJ

Energi 144 kcal

Fett 7,1 g

hvorav mettede fettsyrer 1,6 g

Karbohydrat 12,9 g

hvorav sukkerarter 1,8 g

Protein 6,8 g

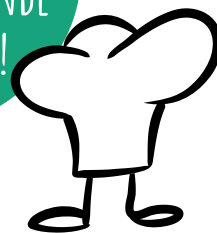
Salt 0,3 g



Ukemeny
rett nr.



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



Blomkålsuppen er godt! Med litt strimlet kalkunskinke og godt brød til, når suppen nye høyder.

BLOMKÅLSUPPE MED KALKUNSKINKE OG HAVREBRØD

FREMGANGSMÅTE:

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

SERVERINGSTIPS:

Dryss gjerne friske krydderurter som hakket persille eller gressløk over, det er både dekorativt og godt.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Suppe: 2,5 dl
Kalkunskinke: 25 g
Havrebrød: 1 skive



ALLERGENER

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

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

BLOMKÅLSUPPE MED KALKUNSKINKE OG HAVREBRØD

INGREDIENSER, PER PORSJON

Suppe: 2,5 dl
Kalkunskinke: 25 g
Havrebrød: 1 skive



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

BLOMKÅLSUPPE

Barneporsjon: 2,5 dl
Salgsenhet: 2,5 l
Ingredienser: vann, blomkål (35 %), fløte (melk), potet, smør (melk), buljong (salt, gjærekstrakt, solsikkeolje, sukker, dekstrose (mais), modifisert maisstivelse, aroma, krydder (løpstikke, gurkemeie, selleri), sitronsyre), salt, hvit pepper.

KALKUNFILET NATURELL SKIVET

Barneporsjon: 25 g
Salgsenhet: 100 g
Ingredienser: kalkunfilet (85 %), vann, salt, krydder, hvitløk, stabilisator E450, E451 og E407, antioksidant E316, glukosesirup, konserveringsmiddel E326, E261 og E250.

HAVREBRØD 750 G BAKEHUSET

Barneporsjon: 1 brødskive, eventuelt ristede brødkrutonger fra gammelt brød.
Salgsenhet: 1 brød, ca. 20 brødskiver
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

Blomkålsuppe:
MELK
SELLERI
Havrebrød:
GLUTEN
Kan inneholde spor av:
MELK
SESAM
SOYA

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi337 kJ
Energi 81 kcal
Fett 4,6 g
hvorav mettede fettsyrer... 0,08 g
Karbohydrat 6,9 g
hvorav sukkerarter 0,2 g
Protein2,2 g
Salt 0,7 g



Ukemeny
rett nr. }



MATEN ER ALLEREDE KLAR.
LA BARNA DEKKE BORDET.



Kyllingfrikassé er en gammel klassiker, men det er helt sikkert noen barn som ikke har smakt det før. Godt er det uansett!

KYLLINGFRIKASSÉ MED FULLKORNRIS

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posen med kyllingfrikassé i kokende vann og la den trekke i 40 minutter.
2. Kok fullkornrisen etter anvisning på pakken.

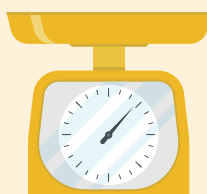
SERVERINGSTIPS:

Anrett kyllingfrikasséen på den ene delen av tallerkenen og legg fullkornrisen på den andre delen. Slik ser maten fristende og ut og barna kan selv velge om de vil blande ingrediensene sammen eller ikke.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Kyllingfrikassé: 150 g
Fullkornris: 30 g rå / 60 g kokt



ALLERGENER

Kyllingfrikassé Kan inneh. spor av:
MELK GLUTEN
SELLERI SENNEP

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

KYLLINGFRIKASSÉ MED FULLKORNRIS

INGREDIENSER, PER PORSJON

Kyllingfrikassé: 150 g

Fullkornris: 30 g rå / 60 g kokt



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHold

KYLLINGFRIKASSÉ

Barneporsjon: 150 g

Salgsenhet: kokepose 1,5 kg

Ingredienser: kyllingkjøtt, vann, gulrot, fløte (melk) (emulgator E472e, stabilisator E412, E415, selleri, kålrot, purre, seterrømme (melk), modifisert maïsstivelse E1442, kyllingfond (vann, maltodextrin, salt, aroma, kyllingkjøtt, modifisert stivelse, løk, sukker, pepperekstrakt, karri, karamellsukker), krydderblanding (dextrose, salt, hydrolysert vegetabilsk protein), saltblanding (salt, surhetsregulerende middel E508, E510 og E511, sitrønsaft, sukker.

FULLKORNRIS

Barneporsjon 30 g rå/ 60 g kokt

Salgsenhet: 1 kg

ALLERGENER

Kyllingfrikassé

MELK

SELLERI

Kan inneholde spor av:

GLUTEN

SENNEP

NÆRINGSINNHold per 100 g

Energi 531 kJ

Energi126 kcal

Fett 5,8 g

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

Karbohydrat 10,1 g

hvorav sukkerarter 0 g

Protein 8 g

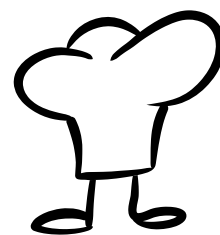
Salt 0,8 g



Ukemeny rett nr. 4



BROKKOLIEN SKAL VASKES OG KUTTES - EN TYPISK JOBB FOR MINSTEN!



Barn i alle aldre liker fiskeboller. Småpotetene kan spises med skallet på, da beholder man mest mulig av næringsstoffene i potetene.

FISKEBOLLER I HVIT SAUS MED POTETER, BROKKOLI OG GULROTSTAVER

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posene med potetene og gulrotstaver i kokende vann og la dem trekke i 20 minutter.
2. Legg hvit saus og fiskeboller i en kjele og varm opp på lav varme. Ha sausen og fiskebollene over i en bolle før servering.
3. La brokkolien frosskoke i lettsaltet vann i 30 sekunder.

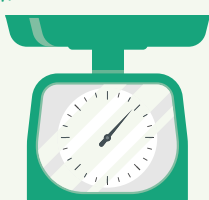
SERVERINGSTIPS:

Legg fiskeboller i hvit saus på tallerken. Legg poteter, gulrotstaver og brokkoli ved siden av slik at det ser fristende og delikat ut.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Fiskeboller i hvit saus: 140 g
Poteter: 100 g / 2-3 poteter
Brokkoli: 40 g
Gulrotstaver: 30 g



ALLERGENER

Fiskeboller i hvit saus:
FISK
MELK
GLUTEN
SELLERI
SOYA

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

FISKEBOLLER

I HVIT SAUS MED POTETER,
BROKKOLI OG GULROTSTAVER



INGREDIENSER, PER PORSJON

Fiskeboller i hvit saus: 140 g
Poteter: 100 g / 2–3 poteter
Brokkoli: 40 g
Gulrotstaver: 30 g

INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

FISKEBOLLER I HVIT SAUS

Barneporsjon: 140 g
Salgsenhet: kokepose ca. 1,4 kg
Ingredienser: fiskeboller (60 % fisk, vann, kassavastivelse, modifisert potetstivelse E1442, melkepulver, rapsolje, salt, krydder), vann, fløte (melk) (emulgator E472e, stabilisator E412 og E415, hvetemel, margarin (rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, skummet melk, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma), fiskefond (vann, salt, maltodextrin, fiskearoma, fisk, sukker, fiskegelatin, modifisert stivelse, grønnsaker (løk, hvitløk), krydder, karamellsukker, rosmarinekstrakt), krydderblanding (krydder, dektrose, gjærekstrakt, krydderekstrakt, selleri, løk, muskat), krydder.

SMÅPOTETER MED SKALL

Barneporsjon: 100 g / 2–3 poteter
Salgsenhet: 1 kg

BROKKOLI

Barneporsjon: 40 g
Salgsenhet: 1 stk.

GULROTSTAVER

Barneporsjon: 30 g
Salgsenhet: 300 g

ALLERGENER

Fiskeboller i hvit saus:
FISK
MELK
GLUTEN
SELLERI
SOYA

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi	340 kJ
Energi	81 kcal
Fett	2,7 g
hvorav mettede fettsyrer.....	0 g
Karbohydrat	8,9 g
hvorav sukkerarter	1,4 g
Protein	4,7 g
Salt	0,4 g



Ukemeny
rett nr.



EN TYPISK MOS-ALT-
SAMMEN-SAMMEN-RETT.
DET FIKSER BARNA SELV!



Kyllingkjøttkaker med potetmos er en sikker vinner! Men hvilke grønnsaker er det egentlig i ratatouille? Klarer barna å finne alle?

KYLLINGKJØTTKAKER MED POTETMOS OG RATATOUILLE

FREMGANGSMÅTE:

1. Varm kyllingkjøttkakene i forvarmet ovn på 180 °C i 10–15 minutter.
2. Legg posene med potetmos og ratatouille i kokende vann og la dem trekke i 20 minutter.
3. Legg potetmos og ratatouille i hver sin bolle eller gryte før servering.

SERVERINGSTIPS:

Del kyllingkjøttkakene til barna i to. Legg potetmos og ratatouille ved siden av. Husk at når maten ser pen og delikat ut så smaker den bedre!

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Kyllingkjøttkaker: 120 g / 2 stk.
Potetmos: 100 g
Ratatouille: 80 g



ALLERGENER

Potetmos:
MELK

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

KYLLINGKJØTTKAKER MED POTETMOS OG RATATOUILLE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Kyllingkjøttkaker: 120 g / 2 stk.

Potetmos: 100 g

Ratatouille: 80 g



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

KYLLINGKJØTTKAKER

Barneporsjon: 2 stk. á 60 g

Salgsenhet: ca. 0,6 kg

Ingredienser: 1,2 kg kyllingkjøtt (86 %), vann, potetmel, saltblanding (salt, surhetsregulerende middel E508, E510 og E511), salt, estragon, løk, pepper

POTETMOS

Barneporsjon: 100 g

Salgsenhet: 1 kg

Ingredienser: vann, potet (76%), melk, smør (melk), salt og pepper.

RATATOUILLE

Barneporsjon: 80 g

Salgsenhet: 800 g

Ingredienser: squash, rød paprika, grønn paprika, løk, tomatsaus (tomat, tomatjuice), rapsolje, hvitløk, salt, basilikum, timian, pepper.

ALLERGENER

Potetmos:

MELK

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 614,4 kJ

Energi 146,7 kcal

Fett 6,6 g

hvorav mettede fettsyrer 1,2 g

Karbohydrat 8,9 g

hvorav sukkerarter 0,9 g

Protein 12,9 g

Salt 0,6 g