



## Matsedel

Måltiden intar en central plats under dagen oavsett om det är en liten fruktstund eller lunch. All mat lagas på Tranbär, från råvara till färdig rätt. Maten är varierad och näringsmässigt innehållsrik, baserad på bra råvaror och befriad från onödigt fett och socker/salt. Personalen arbetar kontinuerligt med utbildning inom området.

Förskolan arbetar kontinuerligt för att höja andelen kravmärkta ekologiska varor. För nuvarande använder förskolan ca 75% ekologisk mat. Kravmärkt ekologiskt omfattar till stor del även andra produkter som används i verksamheten. Förskolan försöker även köpa in rättvisemärkta produkter så mycket som det går, Dagen har tre matstunder.

**Fruktmellis** på förmiddagen vid 10.00 med grönsak och frukt.

**Lunch** serveras klockan 11.30, med sallad före maten och sedan olika varierade maträtter. Se matsedel.

**15.30** mellanmål med gröt, bär och mjölk vintertid. Sommartid blir det fil och musli med bär. Mellanmålet varieras med smoothie och smörgås vissa dagar.

Under vinterhalvåret bakar barnen ibland bröd en gång i veckan till sitt eftermiddagsmellis.

När barnen har utflykter har de med sig mellanmål, och i gruppen NaturEtt lagar barnen sin mat själva på stormkök.

### Vecka 1(11,21,31& 41)

Måndag: Ugnspannkaka m bacon  
Tisdag: Broccolisås, tagliatelle  
Onsdag: Fiskpinnar m yougurtsås, ris  
Torsdag: Potatis/purjosoppa, ägg, smörgås  
Fredag: Gratinerad fläskfile m potatis

### Vecka 3 (13, 23, 33 & 43)

Måndag: Grönsaksgratäng m matvete  
Tisdag: Pasta carabonara  
Onsdag: Fiskgratäng m potatis, sallad  
Torsdag: Bönsoppa, ägg, smörgås  
Fredag: Tacofärs m majs o ris

### Vecka 5 (15 ,25, 35 & 45)

Måndag: Skinksås m pasta, sallad  
Tisdag: Grönsaksgryta m, bulgur, tzazik  
Onsdag: Thai Fishcake m ris  
Torsdag: Kycklingsoppa, ägg, smörgås  
Fredag: Hamburgare m bröd, sallad

### Vecka 7 (17,27,31& 41,)

Måndag: Chiliconcarne m ris  
Tisdag: Falukorv i ugn, potatis  
Onsdag: Fisksoppa m bröd  
Torsdag: Quornsås m pasta  
Fredag: Thai kycklinggryta o ris

### Vecka 9 (19,29,39& 49,)

Måndag: Korv stroganoff, ris  
Tisdag: Lasagne  
Onsdag: Fiskbullsgryta m potatis  
Torsdag: Tomatsoppa, ägg, smörgås  
Fredag: Kycklingfile m bulgur, tzaziki

### Vecka 2 (12,22,32 & 42)

Måndag: Chili con carne, ris, majs  
Tisdag: Tomatsås m köttbullar, pasta  
Onsdag: Fiskgryta m saffran  
Torsdag: Morotsoppa m ägg, smörgås  
Fredag: Kycklinggryta m citron o penne

### Vecka 4 (14, 24,34 & 42)

Måndag: Tomatsås m pastaskruvar  
Tisdag: Pajalakorv m potatis  
Onsdag: Italiensk fisk  
Torsdag: Broccolisoppa m ägg, smörgås  
Fredag: Köttgryta m ris

### Vecka 6 (16 ,26,36 & 46)

Måndag: Ugnspannkaka m bacon  
Tisdag: Lasagne  
Onsdag: Laxgryta m potatis  
Torsdag: Grönsakssoppa m ägg, smörgås  
Fredag: Helstekt fläskotlett, äppelsås

### Vecka 8 (18,28,38 &48)

Måndag: Pastagrätäng m bacon  
Tisdag: Grönsaksbiff, matvete, yougurtsås  
Onsdag: Fiskburgare, smörgås  
Torsdag: Spenatsoppa m ägg  
Fredag: Tacofärs m majs o ris

### Vecka10 (10, 20, 30& 40,50)

Måndag: Grönsaksgryta m ris  
Tisdag: Korv wok m risnudlar  
Onsdag: Kokt fisk m citron, potatis  
Torsdag: Blomkålssoppa m ägg, smörgås  
Fredag: Köttbullar m klyftpotatis