



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 2

Datum: (7/1 – 13/1)

<i>Måndag:</i>	<i>Frukost:</i>	
	<i>Lunch:</i>	<i>Stängningsdag</i>
	<i>Mellanmål:</i>	
<i>Tisdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Varm choklad, kokt ägg & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Kökets val</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>
<i>Onsdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Havregrynsgröt & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Morotssoppa, serveras med mjukt bröd & pålägg</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Korv med bröd</i>
<i>Torsdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Fil, havrekuddar, frukt & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Tacofrestelse, serveras med vitlöksås</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>
<i>Fredag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Risgrynsgröt, kanel & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Stekt panerad fisk, serveras med potatis & stuvad spenat</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Köttbullesmörgås & mjölk</i>

*Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag*

** Med reservation för ändringar*



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 3 Datum: (14/1 – 20/1)

<i>Måndag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Varm choklad, kokt ägg & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Pocherad fiskfilé, serveras med potatismos & dillsmör</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Fruktsmoothie samt smörgås & mjölk</i>
<i>Tisdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Rågflingegröt & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Stekt kycklingklubba, serveras ris & currysås</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>
<i>Onsdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Fil, havrekuddar & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Ostfylld tortellini, serveras med krämig tomatsås</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>
<i>Torsdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Mannagrynsgröt & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Gulaschsoppa, serveras med gräddfyl, mjukt bröd & pålägg</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Potatisbullar & lingonsylt</i>
<i>Fredag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Fil, corn flakes & smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Spaghetti & köttfärssås</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>

*Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag*

** Med reservation för ändringar*



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 4

Datum: (21/1 – 27/1)

- Måndag: Frukost: Havregrynsgröt & smörgås
Lunch: Korvbuffé, serveras med potatisgratäng
Mellanmål: Smörgås & mjölk*
- Tisdag: Frukost: Fil, havrekuddar & smörgås
Lunch: Örtsoppa med vitlökskräm, serveras med mjukt bröd & pålägg
Mellanmål: Ugnspannkaka & jordgubbssylt*
- Onsdag: Frukost: Risgrynsgröt & smörgås
Lunch: Köttbullar, serveras med potatis, gräddsås & lingonsylt
Mellanmål: Smörgås & mjölk*
- Torsdag: Frukost: Fil, musli & smörgås
Lunch: Ugnsgatinerad fisk, smaksatt med tomat & oregano, serveras med potatis
Mellanmål: Yoghurt & bär samt smörgås & mjölk*
- Fredag: Frukost: Choklad & kokt ägg
Lunch: Citronkryckling, serveras med stekt kulpotatis & vitlöksyoghurt
Mellanmål: Smörgås & mjölk*

*Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag*

** Med reservation för ändringar*



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 5

Datum: (28/1 – 3/2)

Måndag:	Frukost:	Yoghurt & flingor
	Lunch:	Lasagne smaksatt tomat & basilika, serveras med vitlöksås
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk
Tisdag:	Frukost:	Mannagrynsgröt & smörgås
	Lunch:	Helstekt fläskkotlett, serveras med potatis & grönpepparsås
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk
Onsdag:	Frukost:	Yoghurt & flingor
	Lunch:	Kycklingsoppa smaksatt med äpple & curry, serveras med mjukt bröd & pålägg
	Mellanmål:	Tunn pannkaka & jordgubbs sylt
Torsdag:	Frukost:	Varm choklad, kokt ägg & smörgås
	Lunch:	Fyrkantiga medelhavs biffar, serveras med stekt potatis & kall sås smaksatt med soltorkad tomat
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk
Fredag:	Frukost:	Rågflingegröt & smörgås
	Lunch:	Ugnstekt laxfilé, serveras med potatis & romsås
	Mellanmål:	Skinkfralla & mjölk

Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag

* Med reservation för ändringar



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 6

Datum: (4/2 – 10/2)

Måndag:	Frukost:	Risgrynsgröt, kanel, smörgås
	Lunch:	Stekt panerad fiskfilé*, serveras med potatis & dansk remouladsås
	Mellanmål:	Fruktsallad samt smörgås & mjölk
Tisdag:	Frukost:	Fil, musli, frukt & smörgås
	Lunch:	Stekt kycklinglårfile med smak av dragon, serveras med fusilli med basilika och parmesanostolja
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk
Onsdag:	Frukost:	Varm choklad, ägg & smörgås.
	Lunch:	Köttsoppa med rotfrukter, serveras med mjukt bröd & pålägg
	Mellanmål:	Potatis- & baconbullar, serveras med lingonsylt
Torsdag:	Frukost:	Havregrynsgröt, äppelmos & smörgås
	Lunch:	Wokade äggnudlar & färsk grönsaker, serveras med sweet chilisås
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk
Fredag:	Frukost:	Fil, havrekuddar & smörgås
	Lunch:	Tacobuffé med klassiska tillbehör
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk

Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag

* Med reservation för ändringar



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 7

Datum: (11/2 – 17/2)

*Måndag: Frukost:
Lunch: Kökets val
Mellanmål:*

*Tisdag: Frukost:
Lunch: Kökets val
Mellanmål:*

*Onsdag: Frukost:
Lunch: Kökets val
Mellanmål:*

*Torsdag: Frukost:
Lunch: Kökets val
Mellanmål:*

*Fredag: Frukost:
Lunch: Kökets val
Mellanmål:*

*Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag*

** Med reservation för ändringar*



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 8

Datum: (18/2 – 24/2)

Måndag:	Frukost:	Varm choklad, ägg, smörgås
	Lunch:	Korv stroganoff, serveras med ris
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk
Tisdag:	Frukost:	Havregrynsgröt, äppelmos, smörgås
	Lunch:	Kyckling Marengo (smaksatt med vitt vin, tomat & champinjon), serveras med stekt kulpotatis
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk
Onsdag:	Frukost:	Fil, havrekuddar, frukt, smörgås
	Lunch:	Ost- & broccolisoppa, serveras med mjukt bröd & pålägg
	Mellanmål:	Tunn pannkaka & jordgubbssylt
Torsdag:	Frukost:	Risgrynsgröt, kanel, smörgås
	Lunch:	Köttfärslimpa, serveras med potatis, gräddsås, inlagd gurka & lingonsylt
	Mellanmål:	Smörgås & mjölk
Fredag:	Frukost:	Yoghurt & flingor
	Lunch:	Ugnsgratinerad fisk smaksatt med vitlök och gräslök, serveras med potatismos
	Mellanmål:	Tunnbrödsrulle med räkost

Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag

* Med reservation för ändringar



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 9

Datum: (25/2 – 3/3)

<i>Måndag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Rågflingegröt, lingon, smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Mexikansk frestelse, serveras med tacosås</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>
<i>Tisdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Yoghurt, serveras med flingor</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Fiskburgare, serveras med bulgur & grön örtsås</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Avocado- & jordgubbsshake</i>
<i>Onsdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Mannagrynsgröt, äppelmos, smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Stekt kycklingfilé, serveras med stekt kulpotatis, gräddsås</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>
<i>Torsdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Fil, corn flakes, frukt, smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Spenatsoppa med ägghalva, serveras med mjukt bröd & pålägg</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Mannagrynspudding & jordgubbssylt</i>
<i>Fredag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Varm choklad, ägg, smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Pannbiff, serveras potatis, stekt lök, gräddsås & lingonsylt</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>

*Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag*

** Med reservation för ändringar*



Heldagsmeny – Förskolan Ambjörnsgården & Äventyret

Vecka: 10 Datum: (4/3 – 10/3)

<i>Måndag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Fil, havrekuddar, frukt, smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Stekt panerad fisk, serveras med potatismos & skivat smör</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Grönsaksstavar med örtdipp</i>
<i>Tisdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Risgrynsgröt, kanel, smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Spaghetti & köttfärssås</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Semla med vaniljkräm</i>
<i>Onsdag:</i>	<i>Frukost:</i>	
	<i>Lunch:</i>	<i>Stängningsdag</i>
	<i>Mellanmål:</i>	
<i>Torsdag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Choklad & kokt ägg</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Rotfruktsgratäng, serveras med fetaostkräm</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>
<i>Fredag:</i>	<i>Frukost:</i>	<i>Havregrynsgröt, äppelmos, smörgås</i>
	<i>Lunch:</i>	<i>Ugnsgratinerad fläsknoisette med sambal oelektäcke, serveras med ris & vinbärsgele</i>
	<i>Mellanmål:</i>	<i>Smörgås & mjölk</i>

*Varierade grönsaker serveras till alla måltider
Ekologisk mellanmjölk och vatten serveras som måltidsdryck
Frukt serveras som efterrätt till lunchen varje dag*

** Med reservation för ändringar*