



RECEPT PEP FÖRSKOLA

VECKOMENY 3



INFORMATION

I Generation Pep Förskolas veckomenyer får du fem recept per vecka som är framtagna och utvalda för att tillsammans skapa en näringsrik och varierad veckomeny för barn i förskolan. Recepten är framtagna av Norlandia förskolors kulinariska råd inom ramen för konceptet Mat med Smak. Alla recept följer de Svenska Näringslivsrekommendationerna NNR12 för att erbjuda en varierad och näringsriktig måltid varje lunch.

Recepten är anpassade för 50 barnportioner och får anpassas och räknas om utifrån aktuellt antal barn på förskolan. Varje veckomeny erbjuder en fiskrätt, två vegetariska rätter och två rätter som ska passa ihop med övriga vecka och skapa balans mellan rätterna. Fredagen är alltid en lite roligare fredagsrätt.

I alla veckomenyer finns mejeriprodukter av olika slag. För att uppnå en hälsosammare balans mellan olika typer av fett kan feta mejeriprodukter ersättas med samma mängd magra mejeriprodukter. Man garanterar då samma innehåll av bra näringsämnen som t.ex. D-vitamin, men minskar mängden mättat fett och transfett. Idag finns också många växtbaserade alternativ till matlagningen. Det går också att ersätta en del av den feta mejeriprodukten med en vegetabilisk olja som rapsolja eller olivolja. Vi rekommenderar därför att du har detta i åtanke när du planerar dina inköp och matlagningen för att uppnå en bra balans bland mejeriprodukterna.

KOCKENS VAL

På några veckomenyer ser du "Kockens val"- denna används för att kocken ska kunna pröva något nytt, erbjuda barnen en favoriträtt eller om det finns mycket kvar av något från veckan som kan återanvändas i ett nytt recept.

MAT OCH MILJÖ

Tänk på att många recept går att säsonganpassa och byt gärna ut råvaror efter vad som är prisvärt och gott just nu.

MATPYRAMIDEN

Många av recepten är anpassade för att utifrån matpyramiden erbjuda lagom mycket animaliska produkter och mer grönsaker. På det sättet skapar vi inte bara nyttigare rätter, utan är samtidigt klimatsmarta och kan spara pengar utan att tumma på kvaliteten!

DENNA VECKOMENY INNEHÅLLER

MÅNDAG

Fröpanerad fisk serveras med rostade rotfrukter och ärtcremé

TISDAG

Kikärtscurry serveras med matvete

ONSDAG

Kycklinggryta med dill och tomat, serveras med kokt potatis

TORSDAG

Rödbetsoppa med nybakat bröd och Mat med Smak's soppar

FREDAG

Järpar med tzatziki och bulgur

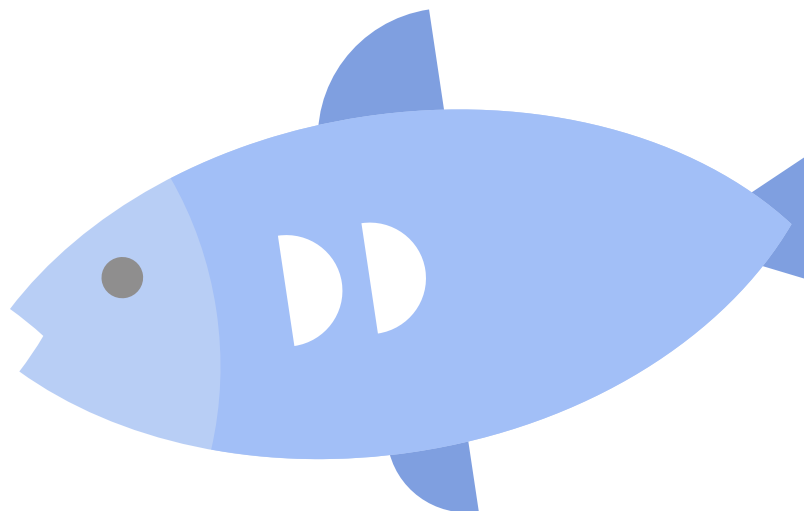


Recepten är framtagna av Norlandia förskolors kulinariska råd inom ramen för konceptet Mat med Smak.

FRÖPANERAD FISK SERVERAS MED ROSTADE ROTFRUKTER OCH ÄRTCRÈME

INGREDIENSER

- 4 kg sej
- 2 kg potatis
- 1 kg rödbeta
- 1 kg morot
- 1 kg palsternacka
- 1 st vitlök (king solo)
- 4 dl solroskärnor
- 4 dl pumpakärnor
- 2 dl linfrön
- 5 dl riven ost
- 2 l creme fraiché
- 1 kg gröna ärtor
- 50 g basilika
- salt
- peppar



TILLAGNINGSMETOD

Mixa solroskärnor och pumpakärnor så de blir lite mindre. Blanda med linfrön och ost. Lägg fisken på bleck och salta, strö sedan över fröblandningen. Kör fisken i 200 grader i ugnen till innertemperaturen är 52 grader. Ca 12 min. Hacka basilikan, mixa ärtorna och blanda med creme fraiché, hackad basilika och salt. Klyfta potatis och rotfrukterna och lägg i bleck, riv över lite vitlök och bland med olja, salta och peppra och rosta i ugnen på 200 grader i ca 20 min.

ALLERGENER

Fisk och mjölk.

SPECIALKOST

Mjölk/laktos: uteslut osten på fisken och ersätt creme fraiché med havre fraiché.

Gluten: -

Veg: byt ut fisken mot zucchini.

KIKÄRTSCURRY SERVERAS MED MATVETE

INGREDIENSER

- 2 kg kikärter
- 2 l kokosgrädde
- 0,5 kg röd paprika
- 0,5 kg purjolök
- 0,5 kg äpple
- 1 kg morot
- 2 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 4 msk gul curry
- 2 msk paprikapulver
- 1 msk ingefära
- 1 msk honung
- 2 msk grönsaksbuljong
- 3 kg matvete
- salt
- peppar
- olja
- maizena

TILLAGNINGSMETOD

Skala och hacka lök och vitlök smått, tärna paprika, äpple, morot och purjolöken smått och fräs allt i en kastrull med olja på medelhög värme. Ha i curry, paprikapulver, ingefära och honung och stek 3 minuter till. Tillsätt vatten, grönsaksbuljong och kokosgrädde och koka upp. Red av med maizena. Ha i kikärtorna och smak av med salt och peppar. koka matvete.

ALLERGENER

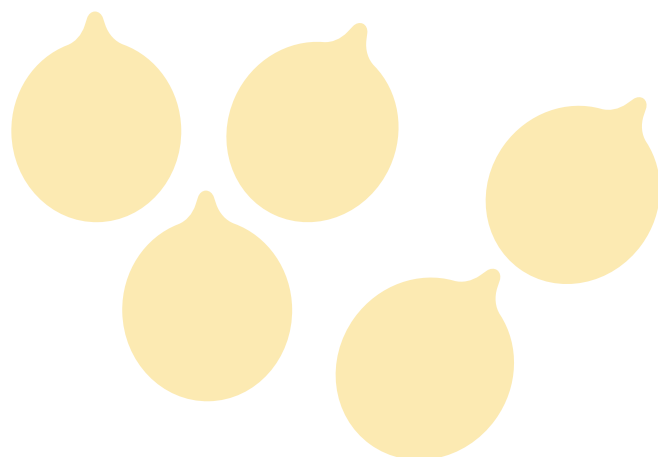
Gluten.

SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: byt ut matvete mot ris

Veg: -



KYCKLINGGRYTA MED DILL OCH TOMAT, SERVERAS MED KOKT POTATIS

INGREDIENSER

- 4 kg kycklinginnerfilé
- 1,5 kg morot
- 3 st gul lök
- 3 l Krossad tomat
- 3 msk grönsaksbuljong
- 100 g dill
- 4 kg potatis
- olja
- salt
- peppar

TILLAGNINGSMETOD

Dela kycklingen i mindre bitar och lägg på ett smort bleck. Ånga kycklingen klar i ugnen i ca 15 minuter. Skala morötterna och slanta i fina skivor och ånga av dem i ugnen i ca 10 minuter så att dom är al dente. Skala och hacka löken. Fräs löken i en kastrull med olja. Tillsätt vatten, grönsaksbuljong, krossad tomat, salt och peppar och koka upp. Hacka dillen. Tillsätt kycklingen, morötterna och dillen och koka upp. Smaka av grytan med salt, peppar och ev. lite pressad citron. Koka potatisen.

ALLERGENER

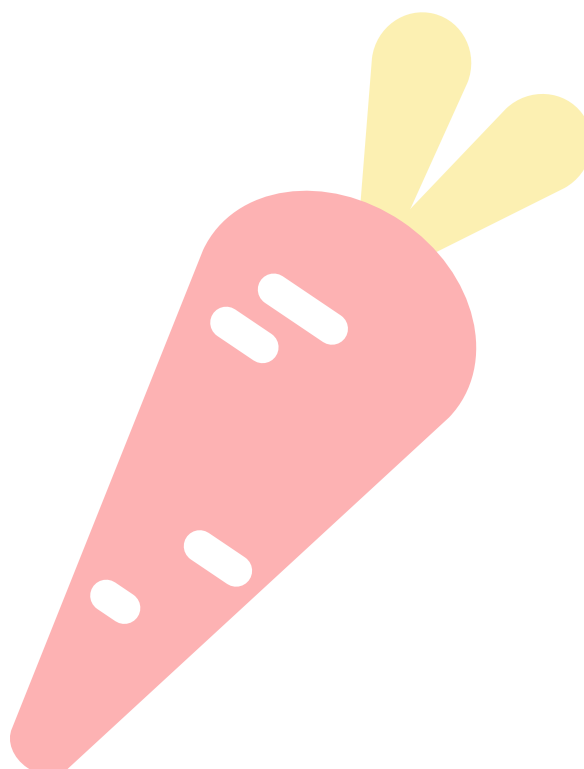
-

SPECIALKOST

Mjölk/laktos:

Gluten: -

Veg: byt ut kyckling mot röda kidney bönor.



RÖDBETSSOPPA MED NYBAKAT BRÖD OCH MAT MED SMAK'S SOPPBAR

INGREDIENSER

- 4 kg rödbetor frysta
- 3 kg potatis
- 3 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 3 msk grönsaksbuljong
- 0,5-1 l vatten
- 0,5 l vitt matlagningsvin
- 1 dl vinäger
- 2 dl olja
- 5 st lagerblad
- 2 msk malen kryddpeppar
- salt
- peppar
- ingredienser till bröd och soppbaren (se banken)

TILLAGNINGSMETOD

Skala och strimla löken och pressa vitlöken och fräs i olja i kastrull med medelhög värme. Tillsätt rödbetorna, potatisen, lagerblad och kryddpeppar samt grönsaksbuljong och vatten till det täcker. Låt koka till potatis och rödbetor är helt mjuka. Tillsätt lite av vinägern. Ta av grytan från plattan och mixa soppan slät med en mixerstav. Smaka av med kryddorna och koka upp igen. Baka bröd och välj ut 5 st komponenter ur soppbar's banken, tänk på att få med 2 st bra proteiner och försök att använda råvaror du redan har hemma. Tänk på allergier när du väljer dina komponenter.

ALLERGENER

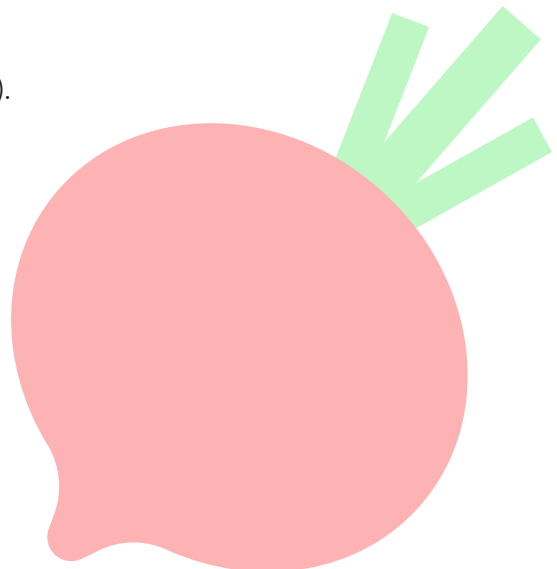
Gluten och selleri (glöm inte att dubbelkolla soppbaren).

SPECIALKOST

Mjölk/laktos:

Gluten: servera glutenfritt bröd istället för vanligt.

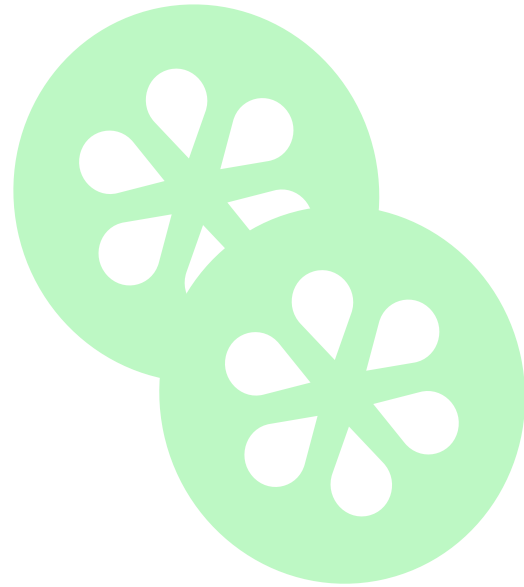
Veg: -



JÄRPAR MED TZATZIKI OCH BULGUR

INGREDIENSER

- 5 kg nötfärs
- 1 kg kikärtor
- 3 msk senap
- 0,5 l mjölk
- 2 dl ströbröd
- 2 st gul lök
- 2 st vitlök (king solo)
- 3 kg bulgur
- 2 kg turkiskyoghurt
- 2 st vitlök (king solo)
- 2 msk citronsaft
- 2 kg gurka
- salt
- peppar



TILLAGNINGSMETOD

Gör tzatzikin dagen innan genom att riva gurkan. Lägg den rivna gurkan på ett hålbleck och salta, låt den ligga i ca 1 h. Pressa ur vätskan ur gurka, skölj bort lite av saltet, pressa och lägg i en bunke. Skala och riv vitlöken. Blanda gurkan, vitlök, turkiskyoghurt, citronsaft, salt och peppar. Kyl över natten.

Blanda mjölken och ströbrödet och låt det svälla i 10 minuter. Mixa kikärtorna med lite vatten till en tjock smet. Blanda nötfärsen, ströbrödsblandningen, mixade kikärtor, senap, salt och peppar. Forma järparna, lägg dom på smorda bleck och stek klart dom i ugnen på 190 grader i ca 10 minuter. Koka bulgur.

ALLERGENER

Mjölk och gluten.

SPECIALKOST

Mjölk/laktos: byt ut mjölk mot havremjölk och yoghurt mot havre fraiché.

Gluten: byt ut bulgur mot ris och ströbröd mot ägg.

Veg: kör en vegetarisk biff istället för järpar.