



RECEPT PEP FÖRSKOLA

VECKOMENY 1



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 säsongsanpassa 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

Chili sin carne med ris

TISDAG

Ugnsbakad kummel serveras med citronmajonnäs och potatis

ONSDAG

Pasta med ost och kalkonsås

TORSDAG

Palsternackssoppa med nybakat bröd och Matmedsmak's soppar

FREDAG

Baljväxtfärsbiff serveras med tomatsalsa och matvete



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

CHILI SIN CARNE MED RIS

INGREDIENSER

- 2 kg vegofärs
- 2 kg krossad tomat
- 0,5 l rött matlagningsvin
- 1 msk sambal oelek
- 2 st gul lök
- 2 st vit lök (king solo)
- 700 g röda kidney bönor
- 2 msk grönsaksbuljong
- 2 msk parikapulver
- 1 msk chilipulver
- 3 kg ris
- 2 msk colorit
- salt
- peppar

TILLAGNINGSMETOD

Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs löken i en kastrull med olja, sambal, paprikapulver och chilipulver i ca 2 minuter. Ha i vinet och låt det koka upp. Ha i vatten, grönsaksbuljong och krossad tomat och låt det koka i 20 minuter. Ha i sojafärsen och collorit och koka 30 minuter till. Ha i röda kidney bönor och låt det koka i 10 minuter till. Smaka av med salt och peppar. Koka ris.

ALLERGENER

Soja.

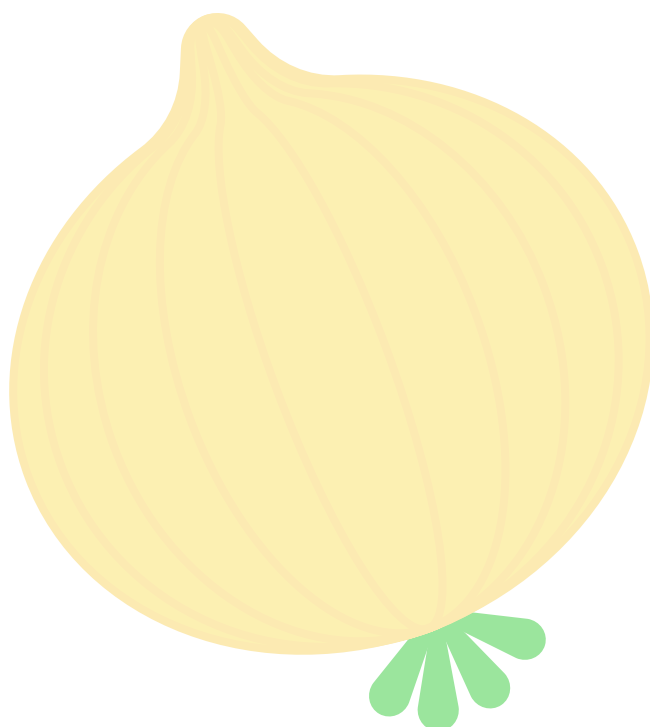
SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: -

Veg: -

Soja: Byt ut sojafärs mot röda linser.



UGNSBAKAD KUMMEL SERVERAS MED CITRONMAJONNÄS OCH POTATIS

INGREDIENSER

- 4 kg kummel
- 0,5 l rapsolja
- 150 g färsk basilika
- 1,5 kg majonnäs
- 2 st citroner
- 4 kg potatis
- salt
- peppar
- olja

TILLAGNINGSMETOD

Riv ner skalet på citronen och pressa ut saften i majonnäsen, spara ca, ½ dl till örtoljan, och blanda, smaka av med salt. Gör en örtolja genom att mixa oljan, citron och basilika i matberedare tills örterna släpper färg och oljan blir en aning varm. Lägg fisken på bleck och krydda med salt och peppar och ringla överörtoljan. Kör fisken 180 grader i ugnen tills innertemperaturen blir 52 grader i ca 10 minuter. Koka potatis och servera med citronmajonnäs.

ALLERGENER

Fisk och ägg.

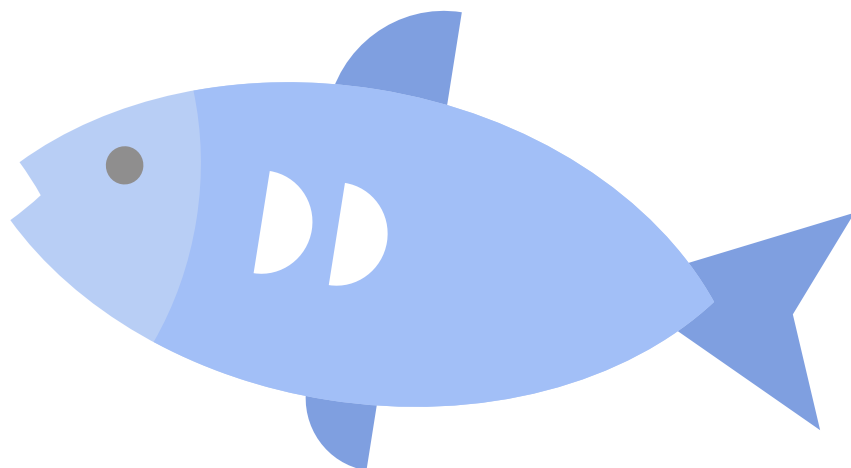
SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: byt ut panko mot glutenfritt ströbröd.

Veg: byt ut fisken mot en bit rotselleri.

Ägg: uteslut ägg och vetemjöl och vänd fisken i enbart panko. Byt majonnäs mot äggfri majonnäs.



PASTA MED OST- OCH KALKONSÅS

INGREDIENSER

- 2,5 kg rökt strimlad kalkon
- 800 g riven ost
- 1,5 l grädde
- 1 kg broccoli
- 2 st gul lök
- 1 st vitlök (king solo)
- 3 msk oregano
- 3 msk grönsaksbuljong
- 5 kg pasta
- olja
- salt
- peppar
- maizena
- 2 msk grönsaksbuljong

TILLAGNINGSMETOD

Skala och hacka lök och vitlök och fräs i en kastrull med olja på medelhög värme. Tillsätt vatten, grädde och grönsaksbuljong och koka upp. Sänk värmen och ha i osten samtidigt som du rör om. Red av med maizena vid behov. Lägg kalkonen på ett bleck och krydda med oregano och kör i ugnen på 190 grader i 10 minuter. Ha i kalkonen och broccoli i ostsåsen och låt det puttra i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Koka pasta.

ALLERGENER

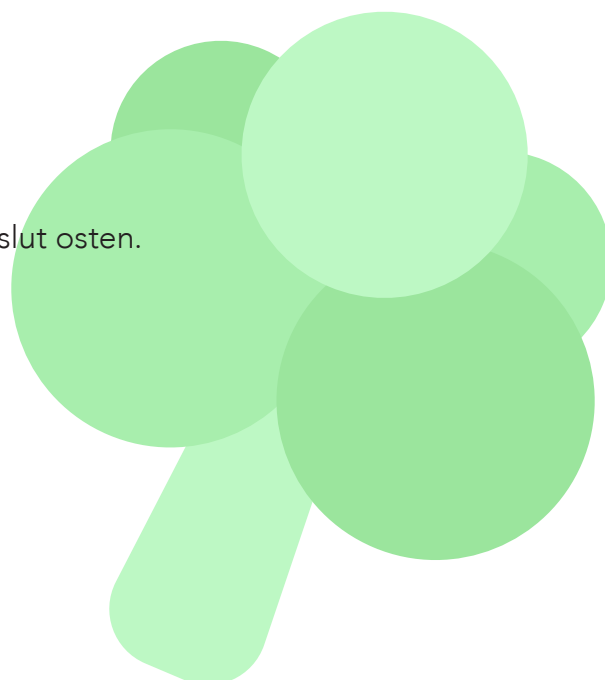
Mjölk och gluten.

SPECIALKOST

Mjölk/laktos: byt ut grädde mot havremjök och uteslut osten.

Gluten: byt pasta mot glutenfri pasta.

Veg: byt ut kalkon mot röda linser.



PALSTERNACKSSOPPA MED NYBAKAT BRÖD OCH MATMEDSMAK'S SOPPBAR

INGREDIENSER

- 3 kg palsternacka
- 2 kg mos potatis
- 3 st gul lök
- 1 st vitlök (king solo)
- 1 dl vitt matlagningsvin
- 2 msk grönsaksbuljong
- 1,5 l grädde kan också bytas mot havremjölk, kokosmjölk eller liknande
- vatten
- salt
- ingredienser till bröd och soppbaren (se banken)

TILLAGNINGSMETOD

Skala och dela palsternackan i 2-3 cm bitar. Skiva lök och vitlök och fräs på i en kastrull med olja. Tillsätt vitt vin och låt det koka i 3 minuter. Tillsätt sedan i vatten, grönsaksbuljong, palsternacka och potatis och koka i ca 1,5 h tills allt är mjukt. Tillsätt grädden och mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar. 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

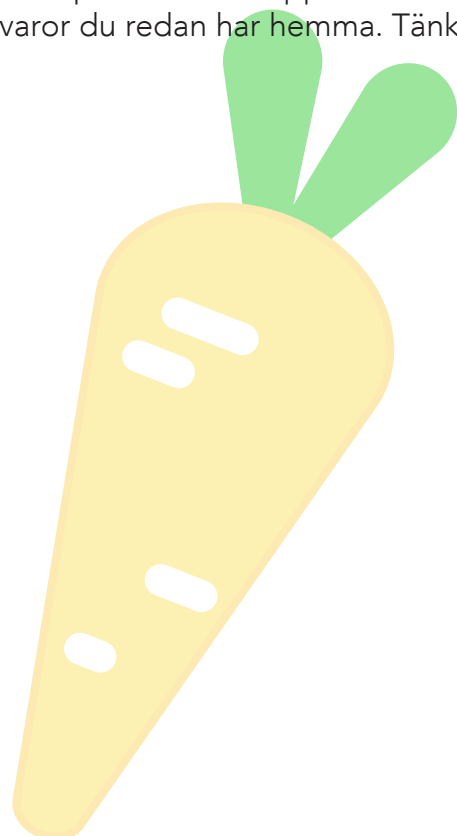
Mjölk och gluten (glöm inte att dubbelkolla soppbaren).

SPECIALKOST

Mjölk/laktos: byt ut grädde mot havremjölk.

Gluten: servera glutenfritt bröd istället för vanligt.

Veg: -



BALJVÄXTFÄRSBIFF SERVERAS MED TOMATSALSA OCH MATVETE

INGREDIENSER

- 4 kg baljväxtfärs
- 500 g röd paprika
- 10 st ägg
- 2,5 kg tomat
- 100 g basilika
- 2 st rödlök
- 1 st vitlök (king solo)
- 2 dl olivolja
- 3 kg matvete
- salt
- peppar

TILLAGNINGSMETOD

Gör biffarna genom att hacka paprika smått och blanda med baljväxtfärs, ägg, salt och peppar till en jämn smet. Forma små biffar och lägg på ett smort bleck och kör i ugnen på 220 grader i ca 15 minuter. Gör tomatsalsa genom att tvätta tomten och tärna sedan smått, strimla basilikan, skala och finhacka rödlök och vitlök för att sedan blanda allt med olivolja, salt och peppar. Koka matvete.

ALLERGENER

Gluten, ägg och lupin.

SPECIALKOST

Mjölk/laktos: -

Gluten: byt ut matvete mot ris.

Veg: -

Ägg: uteslut ägg i biffarna.

