

MENY

barnehage
MATEN.NO



Uke 6

- Mandag:** Urtemarinert torskefilet, med kokt potet, ovnsbakte grønnsaker og mynteyoghurtsaus.
Alt: Fisk: Ovnsbakt tofu – **Melk:** Saus uten melk og gluten
- Tirsdag:** Stroganoffgryte med potetmos og grønnsaker (i retten)
Alt: Veg: Gryte med tofu – **Melk:** Mos uten melk – **Tomat & paprika:** Gryte uten tomat og paprika.
- Onsdag:** Kokt laks med pasta og broccoli. Fløtesaus
Alt: Fisk: Marinert kyllingfilet. **Vegetar:** Soyapølser.
- Torsdag:** Pasta tricolore Fullkornspasta med Pesto. **Vegetar.** NYHET!
Alt: Gluten: rispasta. Saus med soyافلوة.
- Fredag:** Pøselapskaus med grovt brød
Alt: Halal: Halal pølser – **Veg:** Lapskaus uten pølser – **Gluten:** Glutenfritt brød



Uke 7 Vinterferie Rogaland

- Mandag:** Fiskekarbonader (yten egg og gluten) med kokt potet, revet gulrot og kald rømmedressing
Alt: Fisk: Sopp fylt med tofu – **Melk:** Fiskekaker uten melk, grønnsakssaus – **Veg:** Soyaboller
- Tirsdag:** Dampet kyllingfilet med Bulgur, grønnsaksaus, kalde broccoli og paprika
Alt: Halal: Halal kylling – **Gluten (Bulgur):** ris – **Veg:** Stekt tofu. **Alt: Kylling allergi:** Oksekjøttboller.
- Onsdag:** Fullkornspasta med bolognaise & grønnsakssaus.
Alt: Gluten: Pasta uten gluten – **Tomat:** Grønnsakssaus – **Vegetar:** Tomatsaus med tofu.
- Torsdag:** Hjemmelaget kjøttsuppe med oksekjøtt og rotgrønnsaker.
Alt: Grønnsakssuppe uten kjøtt. **Gluten:** Glutenfritt brød.
- Fredag:** Tandorikrydret fiskefilet med kald mynteyoghurtsaus, gul ris og indisk agurksalat



Uke 8 Vinterferie Østl., Ålesund og Tr.heim

- Mandag:** Karbonader med krydderpoteter, brun saus, agurk og tomat
Alt: Halal: Halal boller – Gluten: Saus uten gluten – Veg: Soyaboller
- Tirsdag:** Stekte kyllingboller med ris, paprikasaus og gulrotstaver
Alt: Halal: Halalboller - Veg: Soyaboller – Paprika: Grønnsakssaus uten paprika
- Onsdag:** Fiskeboller med karrisaus, kokte poteter og revet gulrot/kålrot
Alt: Fisk: Kyllingfilet – melk: Fiskeboller uten melk, saus uten melk og gluten – Veg: Falaffel
- Torsdag:** Hjemmelaget tomatsuppe med grønnsaker, pasta og kyllingboller.
Alt: Halal: Halalpølser – Tomat: Grønnsakssuppe med kjøttboller. – Gluten: Risipasta.
- Fredag:** Taco Fajita med kjøttdeig, paprika, agurk og mais.
Rømme/yoghurtsaus.
Alt: Vegetar: Tacokryddret tofu. Melk: Salsasaus. Gluten: glutenfrie wraps



Uke 9

- Mandag:** Kjøttboller med tomatsaus og ris. Kald blomkål og agurk. (Blomkål steames litt) **Alt:** Halal: Halal boller – Veg: Soyaboller – Tomat: Grønnsakssaus
- Tirsdag:** Pølsegrateng med blomkål, broccoli, revet gulrot og fullkornsmakaroni
Alt: Pølser: Halal pølser, soyapølser. Gluten: Glutenfri pasta.
Melk: Bechamel på rismelk.
- Onsdag:** Ovnstekt Lyr/torsk, med mynteyoghurt. Potet og blomkål puré. Agurkskiver. **Alt:** Fisk: Kyllingfilet – Melk: Puré uten melk. Grønnsakssaus- Veg: Grønnsaks og potetform
- Torsdag:** Tandori Kylling NY!
- Fredag:** Fiskekaker (uten gluten & egg) med kokt potet, raspede rå gulrøtter og hvit saus.
Alt: Fiskekaker uten melk, gluten og egg – Saus uten melk og gluten (soya eller ris melk) Vegetar: Falaffel. Fiskeallergi: Kyllingboller med brun saus.



Uke 10

- Mandag:** Dillbakt laks med kokt potet og agurksalat. Kald rømmedressing
Alt: Fisk: Kyllingfilet – Veg: Soyapølser – Melk: Grønnsakssaus
- Tirsdag:** Greske kjøttboller med mynteyoghurt, couscous, cherrytomater og agurk.
- Onsdag:** Ovnsbakte pølser fra vår egen pølsemaker, serveres med hjemmelaget potetmos og grønnsaksmiks.
Alt: Halal: Halalpølser – Veg: Soyapølser – Melk: Potetmos uten melk
- Torsdag:** Fiskegrateng **NY variant!**
Alt: Fisk: Lasagne med kjøtt. Vegetar: Lasagne med grønnsaker. Gluten: Glutenfri pastaplater. Melk: Lasagne uten ost og melkesaus. Tomat & paprika: Pastaform med grønnsakssaus uten paprika og tomat.
- Fredag:** Kyllingfilet med paprikasaus og ris. Kald blomkål og broccoli. (steames litt) Alt: Veg: Falaffel – Halal: Halal Kylling – Paprika: Grønnsakssaus uten paprika og tomat



Uke 11

- Mandag:** Dampede kylling boller, med dillsaus, ris og kokte gulrøtter.
Alt. Vegetar: Soyaboller. – Kylling allergi: Kjøttboller av oksekjøttdeig
- Tirsdag:** Fiskeboller med raspede rotgrønnsaker, kokte poteter og hvit saus.
Alt: Fisk: Kyllingboller. – Melk: Fiskekaker uten melk. Saus uten melk – Veg: Tofu med grønnsaker.
- Onsdag:** Pannekaker fullkorn med vanilje kesam og blåbær
Alt. Pannekaker uten melk og gluten, (Jyttemel). Rømme av hvete
- Torsdag:** Ovnsbakt fiskefilet med fiskesaus, kokt potet og grønnsaker
Alt: Fisk: Kylling – Melk: Saus uten melk og fløte – Veg: Falaffel
- Fredag:** Kjøttkaker med brun saus, kokte poteter og steamede grønnsaker (blomkål og gulrot).
Alt: Veg: Soyaboller – Halal: Kjøttkaker halal – Gluten: Saus uten gluten.



Uke 12

- Mandag:** Kokt laks med pasta og broccoli. Fløtesaus
Alt: Fisk: Marinert kyllingfilet. Vegetar: Soyapølser.
- Tirsdag:** Pøselapskaus med grovt brød
Alt: Halal: Halal pølser – Veg: Lapskaus uten pølser – Gluten: Glutenfritt brød
- Onsdag:** Påskeferie – ingen levering!
- Torsdag:** Påskeferie – ingen levering!
- Fredag:** Påskeferie – ingen levering!



Uke 13

- Mandag:** Påskeferie – Ingen levering!
- Tirsdag:** Dampet kyllingfilet med Bulgur, grønnsaksaus, kalde broccoli og paprika
Alt: Halal: Halal kylling – Gluten (Bulgur): ris – Veg: Stekt tofu. **Alt:** Kylling allergi: Oksekjøttboller.
- Onsdag:** Fullkornspasta med bolognese & grønnsakssaus.
Alt: Gluten: Pasta uten gluten – Tomat: Grønnsakssaus – Vegetar: Tomatsaus med tofu.
- Torsdag:** Hjemmelaget kjøttsuppe med oksekjøtt og rotgrønnsaker.
Alt: Grønnsakssuppe uten kjøtt. Gluten: Glutenfritt brød.
- Fredag:** Tandorikrydret fiskefilet med kald mynteyoghurtsaus, gul ris og indisk agurksalat



Uke 14

- Mandag:** Stekte kyllingboller med ris, paprikasaus og gulrotstaver
Alt: Halal: Halalboller - Veg: Soyaboller – Paprika: Grønnsakssaus uten paprika
- Tirsdag:** Fiskeboller med karrisaus, kokte poteter og revet gulrot/kålrot
Alt: Fisk: Kyllingfilet – melk: Fiskeboller uten melk, saus uten melk og gluten – Veg: Falaffel
- Onsdag:** Karbonader med krydderpoteter, brun saus, agurk og tomat
Alt: Halal: Halal boller – Gluten: Saus uten gluten – Veg: Soyaboller
- Torsdag:** Taco Fajita med kjøttdeig, paprika, agurk og mais.
Rømme/yoghurtsaus.
Alt: Vegetar: Tacokrydret tofu. Melk: Salsasaus. Gluten: glutenfrie wraps
- Fredag:** **Cajune kylling. Nyhet**



Uke 15

- Mandag:** Kjøttboller med tomatsaus og ris. Kald blomkål og agurk. (Blomkål steames litt) **Alt:** Halal: Halal boller – Veg: Soyaboller – Tomat: Grønnsakssaus
- Tirsdag:** Pølsegrateng med blomkål, broccoli, revet gulrot og fullkornsmakaroni
Alt: Pølser: Halal pølser, soyapølser. Gluten: Glutenfri pasta.
Melk: Bechamel på rismelk.
- Onsdag:** Ovnsbakt Lyr/torsk, med mynteyoghurt. Potet og blomkål puré.
Agurkskiver. **Alt:** Fisk: Kyllingfilet – Melk: Puré uten melk.
Grønnsakssaus- Veg: Grønnsaks og potetform
- Torsdag:** **Tandori Kylling NY!**
- Fredag:** Fiskekaker (uten gluten & egg) med kokt potet, raspede rå gulrøtter og hvit saus.
Alt: Fiskekaker uten melk, gluten og egg – Saus uten melk og gluten (soya eller ris melk) Vegetar: Falaffel. Fiskeallergi: Kyllingboller med brun saus.



Uke 16

- Mandag:** Dillbakt laks med kokt potet og agurksalat. Kald rømmedressing
Alt: Fisk: Kyllingfilet – Veg: Soyapølser – Melk: Grønnsakssaus
- Tirsdag:** Greske kjøttboller med mynteyoghurt, couscous, cherrytomater og agurk.
- Onsdag:** Ovnsbakte pølser fra vår egen pølsemaker, serveres med hjemmelaget potetmos og grønnsaksmiks.
Alt: Halal: Halalpølser – Veg: Soyapølser – Melk: Potetmos uten melk
- Torsdag:** Fiskegrateng **NY variant!**
Alt: Fisk: Lasagne med kjøtt. Vegetar: Lasagne med grønnsaker. Gluten: Glutenfri pastaplater. Melk: Lasagne uten ost og melkesaus. Tomat & paprika: Pastaform med grønnsakssaus uten paprika og tomat.
- Fredag:** Kyllingfilet med paprikasaus og ris. Kald blomkål og broccoli.
(steames litt) Alt: Veg: Falaffel – Halal: Halal Kylling – Paprika: Grønnsakssaus uten paprika og tomat



Uke 17

- Mandag:** Dampede kylling boller, med dillsaus, ris og kokte gulrøtter.
Alt. Vegetar: Soyaboller. – Kylling allergi: Kjøttboller av oksekjøttdeig
- Tirsdag:** Fiskeboller med raspede rotgrønnsaker, kokte poteter og hvit saus.
Alt: Fisk: Kyllingboller. – Melk: Fiskekaker uten melk. Saus uten melk – Veg: Tofu med grønnsaker.
- Onsdag:** Pannekaker fullkorn med vanilje kesam og blåbær
Alt. Pannekaker uten melk og gluten, (Jyttemel). Rømme av hvete
- Torsdag:** Ovnsbakt fiskefilet med fiskesaus, kokt potet og grønnsaker
Alt: Fisk: Kylling – Melk: Saus uten melk og fløte – Veg: Falaffel
- Fredag:** Kjøttkaker med brun saus, kokte poteter og steamede grønnsaker (blomkål og gulrot).
Alt: Veg: Soyaboller – Halal: Kjøttkaker halal – Gluten: Saus uten gluten.



Uke 18

- Mandag: Kokt laks med pasta og broccoli. Fløtesaus
Alt: Fisk: Marinert kyllingfilet. Vegetar: Soyapølser.
- Tirsdag: Pøselapskaus med grovt brød
Alt: Halal: Halal pølser – Veg: Lapskaus uten pølser – Gluten: Glutenfritt brød
- Onsdag: Urtemarinert torskefilet, med kokt potet, ovnsbakte grønnsaker og mynteyoghurtsaus.
Alt: Fisk: Ovnsbakt tofu – Melk: Saus uten melk og gluten
- Torsdag: **Kristi himmelfartsdag – Ingen levering!**
- Fredag: Pasta tricolore med grønnsakspesto. Vegetar. **NYHET!**
Alt: Gluten: rispasta. Saus med soyafløte.



Uke 19

- Mandag: Fiskekarbonader (uten egg og gluten) med kokt potet, revet gulrot og kald rømmedressing
Alt: Fisk: Sopp fylt med tofu – Melk: Fiskekaker uten melk, grønnsakssaus – Veg: Soyaboller
- Tirsdag: Dampet kyllingfilet med Bulgur, grønnsaksaus, kalde broccoli og paprika
Alt: Halal: Halal kylling – Gluten (Bulgur): ris – Veg: Stekt tofu. Alt: Kylling allergi: Oksekjøttboller.
- Onsdag: Fullkornspasta med bolognese & grønnsakssaus.
Alt: Gluten: Pasta uten gluten – Tomat: Grønnsakssaus – Vegetar: Tomatsaus med tofu.
- Torsdag: **Hjemmelaget kjøttsuppe med oksekjøtt og rotgrønnsaker.**
Alt: Grønnsakssuppe uten kjøtt. Gluten: Glutenfritt brød.
- Fredag: Tandorikrydret fiskefilet med kald mynteyoghurtsaus, gul ris og indisk agurksalat



Uke 20

Mandag: **Andre pinsedag – Ingen levering!**

Tirsdag: **17 Mai – Ingen levering!**

Onsdag: Karbonader med krydderpoteter, brun saus, agurk og tomat
Alt: Halal: Halal boller – Gluten: Saus uten gluten – Veg: Soyaboller

Torsdag: Taco Fajita med kjøttdeig, paprika, agurk og mais.
Rømme/yoghurtsaus.
Alt: Vegetar: Tacokrydret tofu. Melk: Salsasaus. Gluten: glutenfrie wraps

Fredag: **Cajune kylling. Ny rett!**



Uke 21

Mandag: Kjøttboller med tomat saus og ris. Kald blomkål og agurk. (Blomkål steames litt) Alt: Halal: Halal boller – Veg: Soyaboller – Tomat: Grønnsakssaus

Tirsdag: Pøsegrateng med blomkål, broccoli, revet gulrot og fullkornsmakaroni
Alt: Pølser: Halal pølser, soyapølser. Gluten: Glutenfri pasta.
Melk: Bechamel på rismelk.

Onsdag: Ovnsbakt Lyr/torsk, med mynteyoghurt. Potet og blomkål puré.
Agurkskiver. Alt: Fisk: Kyllingfilet – Melk: Puré uten melk.
Grønnsakssaus- Veg: Grønnsaks og potetform

Torsdag: **Tandori Kylling NY!**

Fredag: Fiskekaker (uten gluten & egg) med kokt potet, raspede rå gulrøtter og hvit saus.
Alt: Fiskekaker uten melk, gluten og egg – Saus uten melk og gluten (soya eller ris melk) Vegetar: Falaffel. Fiskeallergi: Kyllingboller med brun saus.



Uke 22

- Mandag:** Dillbakt laks med kokt potet og agurksalat. Kald rømmedressing
Alt: Fisk: Kyllingfilet – Veg: Soyapølser – Melk: Grønnsakssaus
- Tirsdag:** Greske kjøttboller med mynteyoghurt, couscous, cherrytomater og agurk.
- Onsdag:** Ovnsbakte pølser fra vår egen pølsemaker, serveres med hjemmelaget potetmos og grønnsaksmiks.
Alt: Halal: Halalpølser – Veg: Soyapølser – Melk: Potetmos uten melk
- Torsdag:** Fiskegrateng **NY variant!**
Alt: Fisk: Lasagne med kjøtt. Vegetar: Lasagne med grønnsaker. Gluten: Glutenfri pastaplater. Melk: Lasagne uten ost og melkesaus. Tomat & paprika: Pastaform med grønnsakssaus uten paprika og tomat.
- Fredag:** Kyllingfilet med paprikasaus og ris. Kald blomkål og broccoli.
(steames litt) **Alt:** Veg: Falaffel – Halal: Halal Kylling – Paprika: Grønnsakssaus uten paprika og tomat



Uke 23

- Mandag:** Dampede kylling boller, med dillsaus, ris og kokte gulrøtter.
Alt: Vegetar: Soyaboller. – Kylling allergi: Kjøttboller av oksekjøttdeig
- Tirsdag:** Fiskeboller med raspede rotgrønnsaker, kokte poteter og hvit saus.
Alt: Fisk: Kyllingboller. – Melk: Fiskekaker uten melk. Saus uten melk – Veg: Tofu med grønnsaker.
- Onsdag:** Pannekaker fullkorn med vanilje kesam og blåbær
Alt: Pannekaker uten melk og gluten, (Jyttemel). Rømme av hvete
- Torsdag:** Ovnsbakt fiskefilet med fiskesaus, kokt potet og grønnsaker
Alt: Fisk: Kylling – Melk: Saus uten melk og fløte – Veg: Falaffel
- Fredag:** Kjøttkaker med brun saus, kokte poteter og steamede grønnsaker (blomkål og gulrot).
Alt: Veg: Soyaboller – Halal: Kjøttkaker halal – Gluten: Saus uten gluten.



Uke 24

- Mandag:** Kokt laks med pasta og broccoli. Fløtesaus
Alt: Fisk: Marinert kyllingfilet. Vegetar: Soyapølser.
- Tirsdag:** Pøselapskaus med grovt brød
Alt: Halal: Halal pølser – Veg: Lapskaus uten pølser – Gluten: Glutenfritt brød
- Onsdag:** Urtemarinert torskefilet, med kokt potet, ovnsbakte grønnsaker og mynteyoghurtsaus.
Alt: Fisk: Ovnsbakt tofu – Melk: Saus uten melk og gluten
- Torsdag:** Stroganoffgryte med potetmos og grønnsaker (i retten)
Alt: Veg: Gryte med tofu – Melk: Mos uten melk – Tomat & paprika: Gryte uten tomat og paprika.
- Fredag:** Fullkornspasta med pestosaus. Vegetar.
Alt: Gluten: rispasta. Saus med soyافلوة.



Uke 25

- Mandag:** Fiskekarbonader (uten egg og gluten) med kokt potet, revet gulrot og kald rømmedressing
Alt: Fisk: Sopp fylt med tofu – Melk: Fiskekaker uten melk, grønnsakssaus – Veg: Soyaboller
- Tirsdag:** Dampet kyllingfilet med Bulgur, grønnsaksaus, kalde broccoli og paprika
Alt: Halal: Halal kylling – Gluten (Bulgur): ris – Veg: Stekt tofu. **Alt:** Kylling allergi: Oksekjøttboller.
- Onsdag:** Fullkornspasta med bolognaise & grønnsakssaus.
Alt: Gluten: Pasta uten gluten – Tomat: Grønnsakssaus – Vegetar: Tomatsaus med tofu.
- Torsdag:** Hjemmelaget kjøttsuppe med oksekjøtt og rotgrønnsaker.
Alt: Grønnsakssuppe uten kjøtt. Gluten: Glutenfritt brød.
- Fredag:** Tandorikrydret fiskefilet med kald mynteyoghurtsaus, gul ris og indisk agurksalat



Uke 26

- Mandag:** Stekte kyllingboller med ris, paprikasaus og gulrotstaver
Alt: Halal: Halalboller - Veg: Soyaboller – Paprika: Grønnsakssaus uten paprika
- Tirsdag:** Fiskeboller med karrisaus, kokte poteter og revet gulrot/kålrot
Alt: Fisk: Kyllingfilet – melk: Fiskeboller uten melk, saus uten melk og gluten – Veg: Falaffel
- Onsdag:** Karbonader med krydderpoteter, brun saus, agurk og tomat
Alt: Halal: Halal boller – Gluten: Saus uten gluten – Veg: Soyaboller
- Torsdag:** Taco Fajita med kjøttdeig, paprika, agurk og mais.
Rømme/yoghurtsaus.
Alt: Vegetar: Tacokrydret tofu. Melk: Salsasaus. Gluten: glutenfrie wraps
- Fredag:** Cajune kylling. **Ny rett!**



Siste levering før sommerferien er fredag 1. juli

Vi ønsker alle en fin sommer med mye sol og glede.

**Første levering etter ferien vil være
Mandag 1. august.**

Mvh
Oss i Barnehagematen

