

# MENY

*barnehage*  
MATEN.NO



# Uke 1

**Mandag: Dampede kylling boller, med dillsaus, ris og kokte gulrøtter. Stengt**

Vegetar / vegan: Soyaboller

Halal: Halal kjøttboller

Gluten: Dillsaus uten gluten

**Tirsdag: Fiskeboller med raspede rotgrønnsaker, kokte poteter og hvit saus.**

Fisk: Kylling boller med brun saus

Melk: Spesial fiskekaker uten melk - Bechamel uten melk

Vegetar / vegan: Tofu

**Onsdag: Pannekaker fullkorn med vanilje kesam og blåbær**

Gluten/egg/melk: Hjemmelagede pannekaker uten melk, egg og gluten.

Melk: Blåbærsyltetøy

**Torsdag: Ovnsbakt fiskefilet med fiskesaus, kokt potet, agurk og gulrot.**

Fisk: Kyllingfilet

Melk: Fiskesaus uten melk og fløte

Vegetar / vegan: Stekt tofu

**Fredag: Kjøttkaker med brun saus, kokte poteter, blomkål og gulrot.**

Vegetar / vegan: Falaffel

Halal: Halal Kjøttkaker

Gluten: Saus uten gluten.



## Uke 2

**Mandag: Kokt laks med pasta og broccoli. Fløtesaus**

Fisk: Kyllingfilet.

Vegetar / vegan: Soyapølser.

Melk: Saus uten fløte

**Tirsdag: Pøselapskaus med grovt brød**

Halal: Halal pølser

Vegetar / vegan: Soyapølser

Gluten: Glutenfritt brød

**Onsdag: Urtemarinert torskefilet, med kokt potet, tomatsaus med innkokte grønnsaker**

Fisk: Kyllingfilet

Melk: Salsa

Vegetar / vegan: Quorn filet

Tomat: Grønnsakssaus uten tomat

**Torsdag: Stroganoffgryte med ris og grønnsaker (i retten)**

Vegetar / vegan: Gryte med Quorn kjøttdeig

Tomat & paprika: Gryte uten tomat og paprika.

Halal: Gryte med Halal kjøttdeig.

**Fredag: Dampede kylling boller, med dillsaus, ris og kokt gulrot**

Vegetar / vegan: Soyaboller

Halal: Halal kjøttboller

Gluten: Dillsaus uten gluten



## Uke 3

**Mandag: Pasta Tricolore med kremet spinatsaus, tomat og agurk.**

Gluten: Glutenfri Tricolore og glutenfri spinatsaus

Melk: Spinatsaus uten melk og gluten

**Tirsdag: Fiskekarbonader med kokt potet, revet gulrot og kald rømmedressing**

Fisk: Kylling karbonader

Melk: Spesialfiskekaker, varm rømmesaus u/ melk

Vegan + vegetar u/ fisk: Falaffel

**Onsdag: Kyllingfilet Provencàle med Couscous, grønnsaksaus, kalde broccoli og paprika**

Halal: Halal kylling

Gluten: Ris

Paprika: Blomkål

Vegetar / vegan: Quorn filet

**Torsdag: Fullkornspasta med Bolognaise & grønnsakssaus.**

Gluten: Maispasta

Vegetar/vegan: Vegetarsaus med Quorn kjøttdeig

Tomat: Stekte kjøttboller

Halal: Saus med Halal kjøttdeig

**Fredag: Hjemmelaget kjøttsuppe med oksekjøtt og rotgrønnsaker. Grovt brød.**

Vegetar / Vegan: Grønnsakssuppe uten kjøtt

Halal: Halalkjøtt okse

Gluten: Glutenfritt brød.



## Uke 4

**Mandag:** Tandoorikrydret fiskefilet med kald mynteyoghurt saus, gul ris og indisk agurksalat

Vegetar / vegan: Stekt tofu med tandoorikrydder

Fisk: Kyllingfilet

Melk: Salsasaus

Sitrus: Agurksalat uten sitron og paprika

**Tirsdag:** Stekte kylling boller med ris, paprikasaus og kokte kalde gulrøtter.

Halal: Halal Kjøttkaker

Vegetar / vegan: Soyaboller

Paprika: Brun saus uten gluten.

**Onsdag:** Fiskeboller med karrisau, kokte poteter og revet gulrot/kålrot

Fisk: Kylling boller

Melk: Spesialfiskekaker - Karrisau uten melk og gluten

Vegetar / vegan: Falaffel

**Torsdag:** Karbonader med ramsløk, kokte poteter, brun saus og Kålsalat med persille.

Halal: Halal karbonader

Gluten: Brun saus uten gluten

Veg / vegan: Quorn filet

Tomat: Gulrot

**Fredag:** Taco Fajita med kjøttdeig, paprika, agurk og mais. Rømme/yoghurtsaus.

Vegetar / vegan: Tacokrydret Quorn kjøttdeig.

Melk: Salsasaus.

Gluten: Mais wraps

Halal: Halal kjøttdeig



## Uke 5

**Mandag:** Cajun kylling med grønnsaks ris og kald cajunsaus.

Halal: Halalkylling

Melk: Grønnsakssaus

Vegetar / vegan: Quorn filet

**Tirsdag:** Kjøttboller med tomatsaus og ris. Kald blomkål og agurk.

Halal: Halal Kjøttkaker

Vegetar / vegan: Soyaboller

Tomat: Brun saus

**Onsdag:** Pølsegrateng med hvit saus, blomkål, gulrot og fullkorns makaroni

Halal: Halal pølser,

Vegetar / vegan: Soyapølser

Gluten: Mais makaroni

Melk: Bechamel på rismelk.

**Torsdag:** Ovnsbakt torsk, med mynteyoghurt. Potet og blomkål puré. Agurkskiver.

Fisk: Kyllingfilet med brun saus

Melk: Potet og blomkålpuré uten melk – Myntedressing uten melk

Vegetar / vegan: Stekt tofu

**Fredag:** Tandoori kylling med ris, tandoorisaus, Cherry tomat og agurk.

Halal: Halal kylling

Vegetar / vegan: Falaffel

Melk: Tandoorisaus uten melk, rømme og tomat

Tomat: Gulrot + tandoorisaus uten melk, rømme og tomat





## Uke 6

**Mandag: Fiskekaker med kokt potet, raspede rå gulrøtter og hvit saus.**

Melk: Spesial fiskerkaker – Bechamel uten melk og gluten

Vegetar / vegan: Quorn filet

Fisk: Kjøttkaker med brun saus.

**Tirsdag: Dillbakt laks med kokt potet og agurksalat. Kald rømmedressing**

Fisk: Kyllingfilet med dill

Vegetar / vegan: Soyapølser

Melk: Rømmedressing uten melk

**Onsdag: Greske kjøttboller med mynteyoghurt, couscous, blomkål og gulrot**

Halal: Halal Kjøttkaker

Melk: Myntesaus uten melk

Vegetar / vegan: Soyaboller

Gluten: Ris

**Torsdag: Ovnsbakte pølser fra vår egen pølsemaker, serveres med hjemmelaget potetmos, agurk og Cherry tomat**

Halal: Halalpølser

Vegetar / vegan: Soyapølser

Melk: Potetmos uten melk

Tomat: Blomkål & agurk

**Fredag: Fiskegrateng med torsk, makaroni, purre, kokt potet og hvit saus. Revet gulrot**

Fisk: Pøsegrateng

Vegetar / vegan: Grateng med tofu

Gluten: Mais pasta

Melk: Bechamel uten melk



## Uke 7

**Mandag:** Kyllingfilet med paprikasaus og ris. Kald blomkål og broccoli.

Vegetar / vegan: Quorn filet

Halal: Halal Kylling

Paprika: Grønnsakssaus uten paprika og tomat

**Tirsdag:** Dampede kylling boller, med dillsaus, ris og kokt gulrot

Vegetar / vegan: Soyaboller

Halal: Halal kjøttboller

Gluten: Dillsaus uten gluten

**Onsdag:** Fiskeboller med raspede rotgrønnsaker, kokte poteter og hvit saus.

Fisk: Kylling boller med brun saus

Melk: Spesial fiskekaker uten melk - Bechamel uten melk

Vegetar / vegan: Tofu

**Torsdag:** Pannekaker fullkorn med vanilje Kesam og blåbær

Gluten/egg/melk: Hjemmelagede pannekaker uten melk, egg og gluten.

Melk: Blåbærsyltetøy

**Fredag:** Ovnsbakt fiskefilet med fiskesaus, kokt potet og kålsalat med dill.

Fisk: Kyllingfilet

Melk: Fiskesaus uten melk og fløte

Vegetar / vegan: Stekt tofu





## Uke 8

---

**Mandag: Kjøttkaker med brun saus, kokte poteter, blomkål og gulrot.**

Vegetar / vegan: Falaffel

Halal: Halal Kjøttkaker

Gluten: Saus uten gluten.

**Tirsdag: Kokt laks med pasta og broccoli. Fløtesaus**

Fisk: Kyllingfilet.

Vegetar / vegan: Soyapølser.

Melk: Saus uten fløte

**Onsdag: Pøselapskaus med grovt brød**

Halal: Halal pølser

Vegetar / vegan: Soyapølser

Gluten: Glutenfritt brød

**Torsdag: Urtemarinert torskefilet, med kokt potet, tomatsaus med innkokte grønnsaker**

Fisk: Kyllingfilet

Melk: Salsa

Vegetar / vegan: Quorn filet

**Fredag: Stroganoffgryte med ris og grønnsaker (i retten)**

Vegetar / vegan: Gryte med Quorn kjøttdeig

Tomat & paprika: Gryte uten tomat og paprika.

Halal: Gryte med Halal kjøttdeig.



