

SKOLMATSSEDEL

Säffle kommun
Hösten 2019



KOSTENHETEN
SÄFFLE KOMMUN

Information om skolmåltider och matsedel

Lunchen som vi serverar i skolan ska utgöra 20 – 35 % av det totala intaget av mat under hela dagen. Därtill ska man i hemmet äta frukost innan skolgång, samt att eleven äter ett lagat måltid mat efter skoldagen. Som mellanmål kan eleven t.ex. ta med sig en frukt till skolan.

Energi och näring är en viktig förutsättning för att varje elev ska klara en hel arbetsdag i skolan. Varje år näringsberäknar Kostnheten matsedeln för att säkerställa att energi och näringsbehov tillgodoses. Vid matsedelsplanering tar Kostnheten hänsyn till Livsmedelsverkets rekommendationer för att ge förutsättningar för god hälsa och främja goda kostvanor.

Säffle Kommuns Livsmedels- och måltidspolicy används som styrdokument. Vi strävar efter att maten ska vara god, näringsriktig, omväxlande och i största mån tillagad från grunden. Majoriteten av allt kött som serveras i skolorna är svenskt. Från och med 1. maj 2018 sker större delen av alla inköp av nötkött från Gröna gårdar och i viss omfattning köps mejerier in från Wermlandsmjölk. Vi jobbar aktivt mot hållbara måltider i skolan. Några av våra mål är att öka närproducerade, ekologiska och säsonganpassade livsmedel, samt minimera matsvinnet.

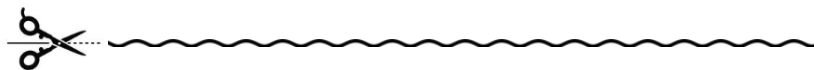
Matsedeln består av två maträtter, en "Dagens gröna" som innehåller växtbaserat protein samt en "Dagens rätt" som innehåller animaliskt protein. Maträtterna grundar sig på husmanskost för att ta till vara den svenska matkulturen,

samt maträtter från andra länder och kulturer. Matsedeln publiceras varje vecka i flera dagstidningar samt på Säffle Kommuns hemsida. Vid behov ger vi service till alla elever som kräver specialkost. Riktlinjer och specialkostblankett finner ni hos skolsköterskan eller på Säffle Kommuns hemsida. Det är viktigt att föräldrar ser till att skolrestaurangen och skolan är välinformerad om elevens dietkost.

Rektorer bjuder regelbundet in till måltidsråd i skolorna och vi uppskattar dialoger mellan elever, lärare och föräldrar. Vi är lyhörda på önskemål och kritik och ser gärna att tips, frågor och synpunkter framförs till oss.

För att få mer information om våra skolmåltider besök <https://www.saffle.se/sv/barnomsorg-utbildning/skolmaltider/>. Här hittar du bland annat vår matsedel, Livsmedels- och måltidspolicy och blankett för specialkost.

Hoppas Ni kommer trivas hos oss och uppskatta den mat som serveras!



Lunchkupong

Välkommen du som förälder att följa med ditt barn till sin skola för att provsmaka skolmaten. Gäller för en person vid ett tillfälle under ett läsår.



KOSTENHETEN
SÄFFLE KOMMUN

SKOLMATSSEDEL HÖSTEN 2019

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
34 19/8	LOV	LOV	Dagens gröna: Blomkålsgratäng Dagens rätt: Panerad sej Serveras med kokt potatis och remouladsås	Dagens gröna: Ärtbiff Dagens rätt: Köttbullar Serveras med kokt potatis, brunsås och lingon	Dagens gröna: Krämig linsgryta Asia Dagens rätt: Kyckling röda rosen (ajvar) Serveras med ris/skånska gryn
35 26/8	Dagens gröna: Italiensk pastasås (sojafärs) Dagens rätt: Pastasås (kassler, broccoli, ost) Serveras med pasta	Dagens gröna: Kikärtsgryta (ingefära, kokos) Dagens rätt: Portugisisk köttfärskaka gratinerad i tomatås Serveras med ris/skånska gryn	Dagens gröna: Ratatouille (aubergine, tomat) Dagens rätt: Fiskbullar i dillsås Serveras med kokt potatis	Dagens gröna: Mexburgare (sojaböner, tacokrydda) Dagens rätt: Klassisk hamburgare Serveras med bröd, husets dressing, ugnstek klyftpotatis	Dagens gröna: Potatis- och purjolökssoppa Dagens rätt: Pannkaka Serveras med keso/grädde och sylt, frukt
36 2/9	Dagens gröna: Linsbolognese Dagens rätt: Spaghetti Bolognese (köttfärssås) Serveras med pasta och gröna ärtor	Dagens gröna: Couscouspytt Dagens rätt: Kycklinggratäng på rotfruktsbädd Serveras med mangoraja	Dagens gröna: Kikärtsbiffar Dagens rätt: Stekt torsk Serveras med kokt potatis, tartarsås	Dagens gröna: Quorngröna Dagens rätt: Kalops Serveras med kokt potatis och rödbetor	Vad kökets kockar erbjuder!
37 9/9	Dagens gröna: Chili sin carne (sojafärs) Dagens rätt: Klassisk Chili con carne (nötfärs) Serveras med ris/skånska gryn	Dagens gröna: Quornwok Dagens rätt: Kycklingwok (grön curry) Serveras med nudlar	Dagens gröna: Broccoligratäng Dagens rätt: Fisk Balaton (paprika, ost) Serveras med kokt potatis	Dagens gröna: Högsbosoppa (morot, purjolök) Dagens rätt: Nikkaluoktasoppa (köttfärs, vitkål) Serveras med mjuk smörgås och frukt	Dagens gröna: Grönsaksbiff Dagens rätt: Helstekt kotlettråd Serveras med kokt potatis, brunsås och gelé

SKOLMATSSEDEL HÖSTEN 2019

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se



Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
38 16/9	Dagens gröna: Broccolibiff Dagens rätt: Ugnstek falukorv Serveras med makaroner/stuvade makaroner	Dagens gröna: Bönlasagne Dagens rätt: Nötfärlasagne Serveras med pizzasallad	Dagens gröna: Tacolåda med quornfärs Dagens rätt: Fiskgratäng med örttäcke Serveras med kokt potatis	Dagens gröna: Grönsakssås (mango, curry) Dagens rätt: Kyckling Bali (mango, curry) Serveras med ris/skånska grynn	Vad kökets kockar erbjuder!
39 23/9	Dagens gröna: Blomkål Tikka (ingefära, chili, kokos) Dagens rätt: Oxjärke Serveras med potatismos, brunsås och lingon	Dagens gröna: Rotsakspytt med sweetchilicréme Dagens rätt: Mannagrynsgröt Serveras med klassiska tillbehör och frukt	Dagens gröna: Green nuggets Dagens rätt: Fish & chips (panerad fisk) Serveras med klyftpotatis och dillremouladsås	Dagens gröna: Kålsoppa med quornfärs Dagens rätt: Färsig kålsoppa Serveras med mjuk smörgås och frukt	LOV Säfflemårten
40 30/9	Dagens gröna: Ost- och broccolisås Dagens rätt: Carbonara (skinksås) Serveras med pasta	Dagens gröna: Grön tacobuffé Dagens rätt: Klassisk tacobuffé Serveras med goda tillbehör	Dagens gröna: Kesobiffar Dagens rätt: Panerad seglartorsk Serveras med potatismos, örtcrème och citron	Dagens gröna: Paprikasås Dagens rätt: Gulaschgryta Serveras med ris/skånska grynn	Dagens gröna: Ugnspannkaka Dagens rätt: Potatisbullar med bacon Serveras med keso och sylt
41 7/10	Dagens gröna: Falafel (kikärtsbullar) Dagens rätt: Köttbullar Serveras med makaroner/stuvade makaroner	Dagens gröna: Veggiekorv Dagens rätt: Korvbuffé Serveras med potatismos, tunnbröd och äppelremoulade	Dagens gröna: Romanescogratäng Dagens rätt: Ugnsbakad sejfilé med pesto Serveras med kokt potatis	Dagens gröna: Spenatsoppa Dagens rätt: Mexicanasoppa Serveras mjuk smörgås och frukt	Vad kökets kockar erbjuder!
42 14/10	Dagens gröna: Grönsaksgratäng Dagens rätt: Kycklingpytt Serveras med vitlökscrème	Dagens gröna: Oliviasås (spenat, fetaost) Dagens rätt: Karl Alfredsås (bacon, vitlök) Serveras med pasta	Dagens gröna: Morotsbiff Dagens rätt: Sprödbakad lax Serveras med kokt potatis och citronsa	Måltidens dag! Dagens gröna: Quornfilé Dagens rätt: Kycklingfilé Serveras med potatisgratäng Dessert: Fruksallad	Dagens gröna: Veggsschnitzel Dagens rätt: Järke Serveras med pasta, tomatssås

SKOLMATSSEDEL HÖSTEN 2019

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
43 21/10	Dagens gröna: Ratatouille (aubergine, tomat) Dagens rätt: Mexikansk köttfärsgröta (tomat, spiskummin) Serveras med ris/skånska gryner	Dagens gröna: Vegetarisk lasagne Dagens rätt: Risgrynsgröt Serveras med klassiska tillbehör	Dagens gröna: Grönsaksbiff Dagens rätt: Stekt sej Serveras med kokt potatis och stuvad spenat	FN-DAGEN Dagens gröna: Broccolisoppa Dagens rätt: Kycklingsoppa Thai Serveras med mjuk smörgås och frukt	Vad kökets kokar erbjuder!
44 28/10	HÖSTLOV		HÖSTLOV		HÖSTLOV
45 4/11	Dagens gröna: Kryddig böngryta Dagens rätt: Korvstroganoff Serveras med ris/skånska gryner	Dagens gröna: Linslasagne Dagens rätt: Kyckling- och pastagrätäng Serveras med pizzasallad	Dagens gröna: Potatisbullar Dagens rätt: Blodpudding Serveras med keso, lingon och frukt	Dagens gröna: Svampsoppa Dagens rätt: Italiensk ostsoppa Serveras med mjuk smörgås och grönsaksstavar med dipp	Dagens gröna: Broccolimedaljong Dagens rätt: Ugnsbakad lax Serveras med kokt potatis och kall citroncrème
46 11/11	Dagens gröna: Kryddig grönsaksröra Dagens rätt: Ryssröra (köttfärs, tomat, ris) Serveras med salladsbuffé och tortillabröd	Dagens gröna: Paprikasås Dagens rätt: Krämig kyckling med grillgrönsaker Serveras med pasta	Dagens gröna: Blomkålsgrätäng Dagens rätt: Chilifisk Serveras med kokt potatis	Dagens gröna: Rösti Dagens rätt: Raggmunk Serveras med keso och lingonsylt	Vad kökets kokar erbjuder!
47 18/11	Dagens gröna: Linsbolognese Dagens rätt: Spaghetti Bolognese (köttfärsås) Serveras med pasta och gröna ärtor	Dagens gröna: Ratatouille (aubergine, tomat) Dagens rätt: Fransk falukorvsgröta (tomat, örter) Serveras med ris/skånska gryner	Dagens gröna: Ärtbiff Dagens rätt: Fiskburgare Serveras med bröd, potatismos och gurkmajonnäs	Dagens gröna: Potatis- och purjolökssoppa Dagens rätt: Mexicanasoppa Serveras med mjuk smörgås och frukt	Dagens gröna: Veggfärskaka med dragontäcke Dagens rätt: Köttfärskaka med dragontäcke Serveras med klyftpotatis och kall bearnaisesås

SKOLMATSSEDEL HÖSTEN 2019

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
48 25/11	Dagens gröna: Bouletter i tomatsås Dagens rätt: Köttbullar Serveras med potatismos, brunsås och lingon	Dagens gröna: Krispiga quornbitar Dagens rätt: Krispiga kycklingbitar Serveras med ris/skånska gryn och sweetchilisås	Dagens gröna: Broccoligratäng Dagens rätt: Fisk Balaton (paprika, ost) Serveras med kokt potatis	Dagens gröna: Vegetarisk lasagne Dagens rätt: Klassisk lasagne Serveras med pizzasallad	Vad kökets kockar erbjuder!
49 2/12	Dagens gröna: Broccoli- och ostsås Dagens rätt: Carbonara (skinksås) Serveras med pasta	Dagens gröna: Grön tacobuffé Dagens rätt: Klassisk tacobuffé Serveras med goda tillbehör	Dagens gröna: Grönsaksnuggets Dagens rätt: Fisknuggets Serveras med ris/skånska gryn och kall örtsås	Dagens gröna: Grön ärtsoppa Dagens rätt: Broccolisoppa Serveras med mjuk smörgås och frukt	Dagens gröna: Indisk Dahl Dagens rätt: Köttgryta med smak av lingon Serveras med kokt potatis
50 9/12	Dagens gröna: Spanska grillgrönsaker Dagens rätt: Ugnstekta falukorv Serveras med pasta	Dagens gröna: Quorn gryta (majs, fetaost) Dagens rätt: Kyckling i dillsås Serveras med ris/skånska gryn	Dagens gröna: Grönsaksbiffar Dagens rätt: Stekt torsk Serveras med kokt potatis och ägg- och persiljesås	Dagens gröna: Rödbetspuccar Dagens rätt: Klassisk hamburgare Serveras med bröd, ugnstekta klyftpotatis och husets dressing	Vad kökets kockar erbjuder!
51 16/12	Dagens gröna: Veggbiff Dagens rätt: Pannbiff Serveras med potatismos och stekt lök	Dagens gröna: Vegetariskt julbord Dagens rätt: Litet julbord	Dagens gröna: Grönkålsoppa Dagens rätt: Risgrynsgröt Serveras med saftsås, mjuk smörgås med julskinka, senap och frukt	Vad kökets kockar erbjuder!	GOD JUL! Vad kökets kockar erbjuder! (för resande elever)