Älvsbyns kommuns skolmatsedel ht-17

Varmt välkomna till våra fina skolmatsalar! Till alla luncher serveras mjölk, hårt bröd och salladsbuffé. Utbudet av sallader är stort och varierar mellan skolorna. Vid soppa serveras även frukt!

\* I princip alla våra mejeriprodukter kommer från Norrmejerier (undantaget några specialprodukter).
\* Den hela laxen köps från Nymans fiske. Övrig fisk är MSC-märkt.
\* Potatisen köps från Outinens.
\* Kycklingen är svensk.
\* Nötköttet till köttsoppa och grytor är svenskt. Får vi tag i lokalproducerat så köper vi det!
\* Palt, ugnspannkaka, potatismos, gratänger, grytor och soppor tillagas från grunden.
\* Olika varianter av köttfärsbiffar är ersatta av köttfärsrätter tillagade från grunden.
\* Köttbullarna är helt i nöt.
\* Vårt mål är att baka en del av matbrödet själva, utbudet kan därför variera.
\* Av klimatskäl har vi har minskat våra ris-serveringar till förmån för bulgur.
\* Alla våra kök är fria från nötter.

Några tips till dig som elev:
För att orka med skola, kompisar och aktiviteter är det viktigt att äta flera måltider fördelade över dagen. Frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål är att rekommendera. Och hellre en snabb frukost än ingen alls!

Skollunchen tillsammans med grönsaker, en smörgås och ett glas mjölk innehåller alla näringsämnen du behöver. På alla större skolenheter finns dagligen två alternativ att välja på varav ett är vegetariskt.

Av skolmaten får du äta så mycket du vill, men hämta hellre flera gånger istället för att slänga. Slängd mat = en belastning på såväl klimat som ekonomi. Mindre slängd mat = större utrymme för önskemål, t ex mjukt bröd, pålägg, önskerätter mm.

Tyck till om skolmaten, maila asa.haggstrom@alvsbyn.se eller vänd dig till just din matsalspersonal.

Tack för att du tog dig tid att läsa!

****

**\*** maträtten eller livsmedlet innehåller fläsk alt blod/lever

Vecka 34
On 23/8 Blodpudding**\*** med sylt och leverpastej**\***, alternativ: potatisbullar
To 24/8 Laxfilé med kall örtsås, grönsaksbuketter och potatis
Fr 25/8 Spaghetti med köttfärssås

Vecka 35
Må 28/2 Pastagratäng med osttäcke
Ti 29/8 Kökets panerade fisk med spenatsås och potatis, alternativ: inlagd sill
On 30/8 Tacobuffé med tortillabröd
To 31/8 Potatisgratäng med skinka**\***
Fr 1/9 Kycklingwok med cocosmjölk och ris

Vecka 36
Må 4/9 Laxmedaljonger (innehåller även sej) med kall örtsås, kokt broccoli och potatis
Ti 5/9 Pytt i panna
On 6/9 Cowboysoppa, mjukt bröd, ost samt frukt
To 7/9 Palt med stekt fläsk**\***, alternativ för provsmakning: köpt blodpalt**\***Fr 8/9 Chili con carne och ris, mjukt bröd

Vecka 37 **Elevernas favoritvecka (utifrån tidigare matråd)**Må 11/9 Raggmunkar med sylt och keso
Ti 12/9 Köttbullar med sås och makaroner
On 13/9 Fiskpanetter med spenatsås och potatis
To 14/9 Risgrynsgröt, mjukt bröd och pålägg (ost och skinka**\***)
Fr 15/9 Viltskavsgryta och potatismos

Vecka 38
Må 18/9 Pastagratäng med kebab
Ti 19/9 Kycklinggryta med aivar relish och bulgur
On 20/9 Laxlåda
To 21/9 Leverbiffar**\*** med varma grönsaker, sås och potatis
Fr 22/9 Biff Stroganoff och ris

Vecka 39
Må 25/9 Green burger med tomatsalsa och bulgurTi 26/9 Varmkorv**\*** och potatismos
On 27/9 Fiskgratäng med västerbottensost och potatis
To 28/9 Köttsoppa med klimp, ost samt frukt
Fr 29/9 Ugnsfärs med varma grönsaker, sås och potatis

Vecka 40
Må 2/10 Köttbullar med sås och makaroner
Ti 3/10 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost samt frukt
On 4/10 Kökets panerade fisk med picklessås och potatis, alternativ: inlagd sill
To 5/10 Ugnspannkaka med sylt och keso, pålägg
Fr 6/10 Vegetarisk schnitzel med klyftpotatis och sötsur sås

Vecka 41
Må 9/10 Kycklinggryta med curry och ris
Ti 10/10 Blodpudding\* med sylt samt leverpastej**\***, alternativ: potatisbullar
On 11/10 Spaghetti med köttfärssås
To 12/10 Pytt i panna
Fr 13/10 Laxfilé med kall örtsås, kokt broccoli och potatis

Vecka 42 ***Temavecka ”Lokalproducerat”***
Må 16/10 Fiskgratäng med västerbottensost och potatis
Ti 17/10 Nikkalouktasoppa, mjukt bröd, ost samt frukt
On 18/10 Kalops och potatis
To 19/10 Köpt rundpalt**\***
Fr 20/10 Viltmästargratäng

Vecka 43
Må 23/10 Caribbean-biff med het tomatsalsa och bulgur
Ti 24/10 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost samt frukt, alternativ: ärtsoppa**\*** med fläsk
On 25/10 Skinkfrestelse**\***
To 26/10 Tacobuffé med tortillabröd
Fr 27/10 Pasta med krämig laxsås

Vecka 44 LOV

Vecka 45
Må 6/11 Köttbullar med sås och makaroner
Ti 7/11 Ugnspannkaka med sylt och keso, pålägg
On 8/11 Stekt fisk med tomat och bacon**\*** samt potatis, alternativ: inlagd sill
To 9/11 Köttsoppa med klimp, ost samt frukt
Fr 10/11 Chili con carne och ris, mjukt bröd

Vecka 46
Må 13/11 Raggmunkar med sylt och keso
Ti 14/11 Lasagnett
On 15/11 Leverbiffar**\*** med varma grönsaker, sås och potatis
To 16/11 Laxlåda
Fr 17/11 Kycklinggryta med sweet chili och bulgur

Vecka 47
Må 20/11 Köttfärssoppa, mjukt bröd, ost samt frukt
Ti 21/11 Pastagratäng med kebab
On 22/11 Blodpudding**\*** med sylt och leverpastej**\***, alternativ: potatisbullar
To 23/11 Fiskpanetter med spenatsås och potatis
Fr 24/11 Korv Stroganoff\* och ris

Vecka 48 Må 27/11 Sjömanslåda med kyckling
Ti 28/11 Spaghetti med köttfärssås
On 29/11 Bogfläskgryta**\*** med varma grönsaker och klyftpotatis
To 30/11 Tandoorikryddad fisk med kall yoghurtsås och potatis, alternativ: inlagd sill
Fr 1/12 Kycklingprinskorv och potatismos

Vecka 49
Må 4/12 Fiskgratäng med västerbottensost och potatis
Ti 5/12 Rotfruktsmedaljonger med lök- och svampfräs samt kall yoghurtsås
On 6/12 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost samt frukt
To 7/12 Palt med stekt fläsk**\***, alternativ för provsmakning: köpt blodpalt**\***
Fr 8/12 LOVDAG

Vecka 50
Må 11/12 Leverbiffar**\*** med varma grönsaker, sås och potatis
Ti 12/12 Ugnspannkaka med sylt och keso, pålägg
Lucia Litet julbord: inlagd sill, köttbullar, kycklingprinskorv, mimosasallad, rödbetssallad,
 potatis
 samt Janssons frestelse
To 14/12 Pytt i panna
Fr 15/12 Viltskav och potatismos

Vecka 51
Må 18/12 Chili con carne och ris, mjukt bröd
Ti 19/12 Fiskpanetter med spenatsås och potatis
On 20/12 Tomtegröt, vörtlimpa samt pålägg (julskinka**\*** och ost)
To 21/12 Biff Stroganoff och potatis
Fr 22/12 Smått & gott!

God jul och gott nytt år önskar vi Er!