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](mailto: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!