Älvsbyns kommuns skolmatsedel vt-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!

\* Större delen av alla mejeriprodukter kommer från Norrmejerier (undantaget några specialprodukter). Under vecka 7/2017 lanseras ”Norrgott mellan” och då byter vi till det!  
\* 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 alternativt lokalproducerat.  
\* 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!

****

Vecka 2  
Ti 10/1 Ugnspannkaka med sylt, pålägg  
On 11/1 Chili con carne och ris, mjukt bröd   
To 12/1 Fiskgratäng med västerbottensost samt potatis   
Fr 13/1 Bogfläskgryta med stekt potatis

Vecka 3  
Må 16/1 Sjömanslåda med kyckling  
Ti 17/1 Ärtsoppa med fläsk, mjukt bröd, ost och frukt, alternativ: potatis- och purjolökssoppa  
On 18/1 Blodpudding med sylt, leverpastej, alternativ: potatisbullar  
To 19/1 Laxfilé med kall örtsås, grönsaksbuketter och potatis  
Fr 20/1 Spaghetti med köttfärssås

Vecka 4  
Må 23/1 Pastagratäng med osttäcke  
Ti 24/1 Fisk Bordelaise (kökets panerade fisk) med kall sås och potatis, alternativ: inlagd sill  
On 25/1 Tacobuffé med tortillabröd  
To 26/1 Varmkorv och potatismos  
Fr 27/1 Kycklingwok med cocosmjölk samt ris

Vecka 5  
Må 30/1 Laxmedaljonger (innehåller även sej) med hollandaisesås, gröna ärtor och potatis  
Ti 31/1 Pytt i panna  
On 1/2 Het köttfärssoppa, mjukt bröd, ost och frukt  
To 2/2 Palt med stekt fläsk, alternativ för provsmakning: köpt blodpalt  
Fr 3/2 Pastagratäng med kyckling

Vecka 6  
Må 6/2 Raggmunkar med sylt och keso  
Ti 7/2 Köttbullar med sås och makaroner  
On 8/2 Fiskpanetter med spenatsås och potatis  
To 9/2 Risgrynsgröt, mjukt bröd och pålägg (ost och skinka)  
Fr 10/2 Viltskavsgryta och potatismos

Vecka 7  
Må 13/2 Grönsaksbullar med mustig tomatsås och pasta  
Ti 14/2 Kycklinggryta med aivar relish samt bulgur   
On 15/2 Laxlåda  
To 16/2 Leverbiffar med varma grönsaker, sås och potatis  
Fr 17/2 Biff Stroganoff och ris

Vecka 8  
Må 20/2 Fiskgryta med lax och sej, aioli samt potatis, alternativ: inlagd sillTi 21/2 Pasta med skinksås  
On 22/2 Kycklingprinskorv och potatismos  
To 23/2 Köttsoppa med klimp, ost och frukt  
Fr 24/2 Ugnsfärs med varma grönsaker, sås och potatis

Vecka 9  
Må 27/2 Kökets panerade fisk med remouladsås och potatis, alternativ: inlagd sill  
Fettisdag: Bruna bönor, fläsk och korv samt potatis  
On 1/3 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost och frukt  
To 2/3 Ugnspannkaka med sylt, pålägg  
Fr 3/3 Viltmästargratäng

Vecka 10 Sportlov

Vecka 11  
Må 13/3 Kycklinggryta med curry samt ris  
Ti 14/3 Blodpudding med sylt, leverpastej, alternativ: potatisbullar  
On 15/3 Spaghetti med köttfärssås  
To 16/3 Pytt i panna   
Fr 17/3 Laxfilé med kall örtsås, klyftade morötter och potatis

Vecka 12  
Må 20/3 Fiskgratäng med västerbottensost samt potatis  
Ti 21/3 Vegetarisk schnitzel med sötsur sås och bulgur  
On 22/3 Nikkalouktasoppa, mjukt bröd, ost och frukt  
To 23/3 Palt med stekt fläsk, alternativ för provsmakning: köpt blodpalt  
Fr 24/3 Korv Stroganoff och ris

Vecka 13 **Temavecka ”världens mat”**  
Må 27/3 Grekland: Lammfärsbiffar med tzatziki och klyftpotatis  
Ti 28/3 Thailand: Kyckling med nudlar och sweet chilisås  
On 29/3 Mexiko: Chilistark köttfärsgryta med bönor och tortillabröd  
To 30/3 Indien: Tandoorikryddad ugnsfisk med yoghurtsås och gult ris (det gula kommer från  
 kryddan gurkmeja)  
Fr 31/3 Ungern: Gulaschgryta och potatis

Vecka 14  
Må 3/4 Skinkfrestelse   
Ti 4/4 Caribbean-biff med het tomatsalsa och ugnsstekt potatis fsk: rotfruktsmedaljonger   
On 5/4 Pasta med krämig laxsås  
To 6/4 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost och frukt  
Fr 7/4 Fåraherdens paj

Vecka 15  
Må 10/4 Fiskpanetter med spenatsås och potatis  
Ti 11/4 Leverbiffar med varma grönsaker, sås och potatis  
On 12/4 Chicken futura med tortillabröd  
To 13/4 Varmkorv och potatismos  
Fr 14/4 Lovdag

Vecka 17  
Må 24/4 Pastagratäng med kebab  
Ti 25/4 Köttbullar med varma grönsaker, sås och potatis  
On 26/4 Laxlåda  
To 27/4 Köttsoppa med klimp, ost och frukt  
Fr 28/4 Chili sin carne och ris, mjukt bröd

Vecka 18  
Må 1/5 Röd dag  
Ti 2/5 Kycklinggryta med sweet chili samt bulgur  
On 3/5 Ugnsfisk med tomat och bacon samt potatis, alternativ: inlagd sill  
To 4/5 Raggmunkar med sylt och keso  
Fr 5/5 Lasagnett

Vecka 19  
Må 8/5 Cowboysoppa (med köttfärs), mjukt bröd, ost och frukt   
Ti 9/5 Pasta med skinksås  
On 10/5 Blodpudding med sylt och keso, leverpastej, alternativ: potatisbullar  
To 11/5 Kapkummel med tex mex-kryddning och cocosmjölk samt potatis, alternativ: inlagd sill  
Fr 12/5 Viltskavsgryta och potatismos

Vecka 20 **Elevernas ”önskematvecka” (utifrån tidigare matråd)**Må 15/5 Spaghetti med köttfärssås  
Ti 16/5 Ugnspannkaka med sylt, pålägg  
On 17/5 Korv Stroganoff och ris  
To 18/5 Fiskpanetter med spenatsås och potatis  
Fr 19/5 Köttbullar med sås och makaroner

Vecka 21   
Må 22/5 Tacokryddad sjömansfärs  
Ti 23/5 Kycklingsallad med bulgur, vitlöksdressing och mjukt bröd  
On 24/5 Creme Bonjourgryta och pasta  
To 25/5 Röd dag  
Fr 26/5 Lovdag

Vecka 22  
Må 29/5 Fiskgratäng med västerbottensost samt potatis  
Ti 30/5 Rotfruktsmedaljonger med lök- och svampfräs samt kall yoghurtsås  
On 31/5 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost och frukt  
To 1/6 Palt med stekt fläsk, alternativ för provsmakning: köpt blodpalt  
Fr 2/6 Chili con carne och ris, mjukt bröd

Vecka 23  
Må 5/6 Leverbiffar med varma grönsaker, sås och potatis  
Ti 6/6 Röd dag  
On 7/6 Vegetarisk schnitzel, färskostsås med soltorkad tomat samt klyftpotatis  
To 8/6 Pytt i panna  
Fr 9/6 Laxfilé med citronsås, kokt broccoli och potatis

Vecka 24   
Må 12/6 Kökets panerade fisk, dillsås och potatis, alternativ: inlagd sill  
Ti 13/6 Köttsoppa med klimp, ost och frukt  
On 14/6 Kycklingsallad med pasta, Rhode Islanddressing och mjukt bröd  
To 15/6 Tacobuffé med tortillabröd  
Fr 16/6 Examen

Vi önskar er alla, elever och personal, en bra sommar!

