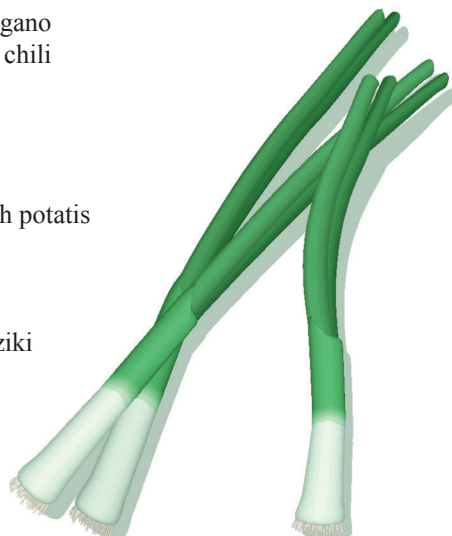


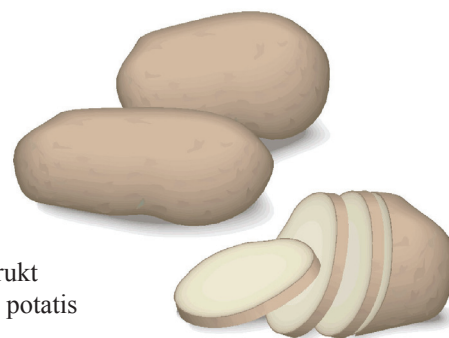
Skolmatsedel

vårterminen 2012

VECKA 2	9 - 13 januari
Onsdag	Spagetti med köttfärsås
Torsdag	Potatisbullar med lingonsylt, ostsmörgås, frukt
Fredag	Korv stroganoff med ris
VECKA 3	16 - 20 januari
Måndag	Köttbullar med brunsås, lingonsylt, potatis
Tisdag	Fiskpanetter med filsås och potatis
Onsdag	Kycklingsoppa med ostsmörgås, frukt
Torsdag	Vegetarisk lasagne med tomat och basilika
Fredag	Kökets val
VECKA 4	23 - 27 januari
Måndag	Frukostkorv med senapsås och potatis
Tisdag	Sprödbakad fisk med klyftpotatis och kall sås
Onsdag	Pasta med ost- och skinksås
Torsdag	Pannkaka, sylt, ostsmörgås och frukt
Fredag	Hamburgare, bröd, dressing och grönsaker
VECKA 5	30 januari - 3 februari
Måndag	Thaiköttgryta med ris
Tisdag	Fisk Björkeby med kall sås och potatis
Onsdag	Spagetti med köttfärsås
Torsdag	Högsbosoppa, ostsmörgås, fruktbitar
Fredag	Kebabröra med pitabröd och tzatziki
VECKA 6	6 - 10 februari
Måndag	Biff stroganoff med ris
Tisdag	Fiskgryta special med tomat och oregano
Onsdag	Kycklingwok med nudlar och sweet chili
Torsdag	Pasta med ost- och broccolisås
Fredag	Kökets val
VECKA 7	13 - 17 februari
Måndag	Pannbiff med gräddsås, saltgurka och potatis
Tisdag	Fiskpanetter med filsås och potatis
Onsdag	Korv stroganoff med ris
Torsdag	Indisk gryta med ris
Fredag	Köttfärsröra med tacohips och tzatziki
VECKA 8	SPORTLOV
VECKA 9	27 februari - 2 mars
Måndag	Köttgryta med kantarellsmak, ris
Tisdag	Fisk Björkeby med filsås och potatis
Onsdag	Pasta med ost- och skinksås
Torsdag	Raggmunk, lingonsylt, ostsmörgås och frukt
Fredag	Kycklingcurrygryta med ris



VECKA 10	5 - 9 mars
Måndag	Stekt falukorv med potatis och kall chilisås
Tisdag	Fransk fiskgryta
Onsdag	Skinkstek med bearnaisesås och potatis
Torsdag	Italiensk soppa med ostsmörgås, frukt
Fredag	Kökets val
VECKA 11	12 - 16 mars
Måndag	Köttbullar med brunsås, lingonsylt och potatis
Tisdag	Hokifilé med kryddgrön sås och potatis
Onsdag	Köttgryta med ris
Torsdag	Macaroni cheese med champinjoner
Fredag	Ugnstekt kyckling med currysås och potatis
VECKA 12	19 - 23 mars
Måndag	Mexikansk köttfärgsryta med ris
Tisdag	Ostgratinerad fisk med kokt potatis
Onsdag	Kycklinggryta med pasta
Torsdag	Högsbosoppa med ostsmörgås, fruktbitar
Fredag	Hamburgare, bröd, dressing och grönsaker
VECKA 13	26 - 30 mars
Måndag	Pannbiff med gräddsås, saltgurka och potatis
Tisdag	Fiskpanetter med filsås och potatis
Onsdag	Pasta med ost- och skinksås
Torsdag	Mini påskbuffé
Fredag	Pannkaka, sylt, ostsmörgås, frukt
VECKA 14	PÅSKLOV
VECKA 15	9 - 13 april
<i>Måndag</i>	<i>Annandag påsk</i>
Tisdag	Sprödbakad fisk med remouladsås
Onsdag	Spagetti med köttfärsås
Torsdag	Vegetarisk gryta med ris
Fredag	Kycklingfilé med örtcremefraiche, klyftpotatis
VECKA 16	16 - 20 april
Måndag	Köttbullar med brunsås, lingonsylt, potatis
Tisdag	Gratinerad hokifilé med ost- och spenattäcke
Onsdag	Korv stroganoff med ris
Torsdag	Asiatisk gryta med jasminris
Fredag	Köttfärsröra med tacochips och tzatziki
VECKA 17	23 - 27 april
Måndag	Pannbiff med tomatås och potatis
Tisdag	Fiskgryta special med tomat och oregano
Onsdag	Dragonkyckling med ris
Torsdag	Pastagrätäng med ost, basilika
Fredag	Kökets val
VECKA 18	30 april - 4 maj
<i>Måndag</i>	<i>LOV</i>
<i>Tisdag</i>	<i>1 Maj</i>
Onsdag	Kryddstark korvgryta med ris
Torsdag	Pannkaka, sylt, ostsmörgås och frukt
Fredag	Ugnstekt kassler med kall sås och potatis

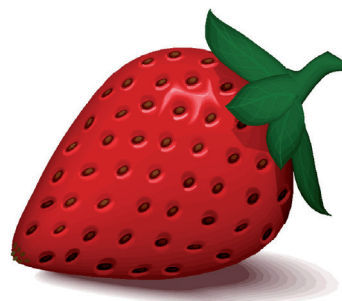


VECKA 19	7 -11 maj
Måndag	Gulasch med ris
Tisdag	Ugnstekt lax med citronsås och potatis
Onsdag	Spagetti med köttfärssås
Torsdag	Potatis- och purjolöksoppa med ostsmörgås
Fredag	Pastapizza med kyckling
VECKA 20	14 - 18 maj
Måndag	Korvgryta med ris
Tisdag	Fiskgryta special med tomat och oregano
Onsdag	Pasta med ost- och skinksås
<i>Torsdag</i>	<i>Kristi Himmelsfärdsdagen</i>
<i>Fredag</i>	<i>LOV</i>
VECKA 21	21 - 25 maj
<i>Måndag</i>	<i>LOV</i>
Tisdag	Fiskpanetter med filsås och potatis
Onsdag	Korv stroganoff med ris
Torsdag	Vegetarisk wok
Fredag	Kökets val
VECKA 22	28 maj - 2 juni
Måndag	Köttbullar med brunsås, lingonsylt och potatis
Tisdag	Fisk Björkeby med kall sås och potatis
Onsdag	Pastasallad med kyckling, örtdressing, bröd
Torsdag	Potatisbullar med lingon, ostsmörgås och frukt
Fredag	Hamburgare, bröd, dressing och grönsaker
VECKA 23	4 - 8 juni
Måndag	Spansk köttgryta med ris/potatis
Tisdag	Hokifilé med kryddgrön sås och potatis
<i>Onsdag</i>	<i>Nationaldagen</i>
Torsdag	Paprikagulasch med ris
Fredag	Köttfärsröra med taco-chips, tzatziki
VECKA 24	11-15 juni
Måndag	Skinksallad med dressing, bröd, frukt
<i>Tisdag</i>	<i>Avslutning</i>

*Ett skönt sommarlov önskar
Måltidsverksamheten*

*Kostchef Ingela Nannström
ingela.nannstrom@knivsta.se*

*Kökschef Britt-Marie Johansson
tel 018 / 34 71 58
britt-marie.johansson@knivsta.se*



Med reservation för eventuella ändringar

Om skollunchen

Minskat matsvinn

Under våren kommer vi att arbeta med att minska matsvinnet från skolrestaurangerna och förskolorna. Matsvinnet är en av de största miljöbovarna.

Hjälp oss att uppmana barnen att äta upp maten på tallriken och att äta i lugn takt. Det är bättre att hämta mat två gånger, än mycket mat en gång och sedan inte orka äta upp. Att ta lite av allt som erbjuds. Maten inte nyttig om den inte hamnar i magen!

Matråd

Från våra matgäster barnen får vi respons på vår mat genom matråd som sker regelbundet på samtliga skolor.

Matlagningspolicy

Vi lagar 3000 portioner dagligen. Vår policy är att laga så mycket mat som möjligt från grunden.

De få färdiga produkter vi använder är valda utifrån att de har hög råvaruhalt och inga onaturliga tillsatser. Dock måste vissa e-nummer finnas för bland annat hållbarhet. Det handlar då om naturliga ämnen, som till exempel citronsyra.

Barns näringsbehov

Lunchen svarar för cirka 30 procent av dygnets intag av näring och energi. Barn som växer behöver äta ordentlig frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål.

Skollunchen erbjuder varmrätt, mjölk, bröd, Lätta eller Bregott, salladsbord och dressing.

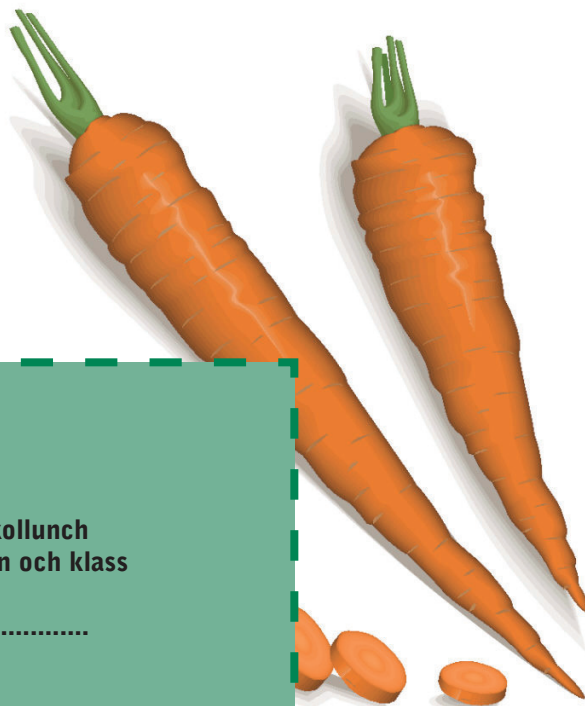
Kostchef Ingela Nannström

ingela.nannstrom@knivsta.se

Kökschef Britt-Marie Johansson

tel 018 / 34 71 58

britt-marie.johansson@knivsta.se



Lunchkupong

Vi bjuder dig förälder på en kostnadsfri skollunch
Medtag kupongen samt skriv elevens namn och klass

Namn

Klass