

Grundskolan vecka 1-2

V. 1
30/12-3/1

Mån lov

Tis Nyårsafton

Ons Nyårsdagen

Tors lov, egen matsedel

Fred lov, egen matsedel

V 2
6/1-10/1

Mån Trettonde dag jul

Tis Studiedag

Ons **Kycklingköttbullar med currysås och pasta

Tors Fiskbullar i dillsås med kokt potatis

Fred Spaghetti med *köttfärssås



Måltidsservice i Härryda kommun är nu miljö-diplomerade. Det innebär att vi arbetar systematiskt med miljöfrågorna och har certifierat verksamheten enligt svensk miljöbas kriterier.

På det sättet får vi ett totalgrepp om verksamheten i syfte att hela tiden minska vår miljöpåverkan.

Måltidsservice i Härryda kommun arbetar målmedvetet med att välja råvaror av god kvalitet. På vår matsedel här vill vi informera om livsmedlets ursprung och har därför lagt en not med info. Viss reservation för att det vid något tillfälle inte går att få tag i den planerade produkten.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 3-4

V. 3
13/1-17/1

Mån *Blodpudding och potatisbullar med lingonsylt

Tis Risgrynsgröt / Vad köket har att erbjuda

Ons Sillflundra/makrill med potatismos och lingonsylt

Tors *Gulaschsoppa med gräddfil och mjukt bröd

Fred Pasta med krämig tomatsås

V. 4

20/1-24/1 Temavecka Kål

Mån *Köttkorv med rotmos/potatismos

Tis *Kålpudding med brunsås, lingonsylt och kokt potatis

Ons ****Fiskburgare med bröd och cole slaw

Tors **Kyckling i gräddsås med kokt potatis, brysselkål, grönkålssallad och gélé

Fred *Nikkalouktasoppa med mjukt bröd

Rekommendationer

När vi planerar våra matsedlar följer vi livsmedelsverkets rekommendationer

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 5-6

V. 5
27/1-31/1

Mån Pasta med ost- och broccolisås

Tis *Korv Stroganoff med bulgur

Ons Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis

Tors Spenatsoppa med mjuk ostsmörgås

Fred *Burgundisk fläskköttsgryta med kokt potatis

V. 6
3/2-7/2

Mån Grönsaksbiffar med bulgur och sweetchilisås

Tis *Köttbullar/pannbiff med sås, lingonsylt och kokt potatis

Ons ***Fisk med frasigt täcke, örtagårdssås och kokt potatis

Tors **Tandoorikyckling med ris och raita

Fred Spaghetti med *köttfärssås

Rekommendationer

Livsmedelsverkets senaste undersökning av barns matvanor, Riksmaten Ungdom, visar att unga äter alldeles för lite grönsaker och för mycket kött.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 7-8

V. 7
10/2-14/2

Mån Sportlov

Tis Sportlov

Ons Sportlov

Tors Sportlov

Fred Sportlov

V 8
17/2-21/2

Mån *Blodpudding och potatisbullar med lingonsylt

Tis Pasta med medelhavssås

Ons ***Djävulsfisk med kokt potatis

Tors **Kyckling i het curry med matkorn/bulgur

Fred *Fransk lantsoppa med mjukt bröd

Rekommendationer

Våra skolor serverar varje dag ett vegetariskt alternativ som alla får ta av

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 9-10

V. 9
24/2-28/2

Mån Ugnstekt *falukorv med pasta

Tis Veggostroganoff med bulgur

Ons Stekt fisk med sås verte och kokt potatis

Tors *Cowboysoppa med mjukt bröd

Fred Risgrynsgröt/ Vad köket har att erbjuda

V. 10
2/3-6/3

Mån Husets gröna val

Tis Stängningsdag

Ons ***Kokt fisk med skirat smör, pepparrot och kokt potatis

Tors **Chicken Tikka Masala med matkorn/bulgur

Fred Spaghetti med *köttfärssås

Rekommendationer

För barn 2-17 år gäller i stort sett samma rekommendationer som för vuxna när det gäller protein, fett och kolhydrater.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 11-12

V. 11
9/3-13/3

Mån Pasta med *ost- och skinksås

Tis *Korv Stroganoff med bulgur

Ons Stekt fisk med örtsås och kokt potatis

Tors Collans tomatsoppa med mjuk ostsmörgås

Fred *Köttbullar/pannbiff med sås, lingonsylt och kokt potatis

V. 12
16/3-20/3

Mån *Blodpudding och potatisbullar med lingonsylt

Tis *Kebabgryta med bulgur

Ons ****Fiskburgare med tillbehör

Tors **Indisk kryddad kycklingfärs med matkorn/bulgur

Fred Morotslasagne

Rekommendationer

Maten är inte bara viktig för hälsan, utan även för miljön. Därför tar Livsmedelsverkets råd hänsyn till miljöpåverkan och hur skolan kan välja mat på ett miljösmart sätt.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 13-14

V. 13 23/3-27/3 Temavecka klimatsmart mat	V. 14 30/3-3/4
<i>Mån</i> *Kycklingpytt med currydressing	<i>Mån</i> Kökets gröna val
<i>Tis</i> Svensk pasta med ost- och broccolisås	<i>Tis</i> Halv special med **kycklingvarmkorv och gurkmajonnäs
<i>Ons</i> ***MSC-märkt sej med frasigt täcke, örtagårdssås och kokt potatis	<i>Ons</i> Stekt fisk med remouladsås och kokt potatis
<i>Tors</i> Spenatsoppa med mjuk ostsmörgås	<i>Tors</i> **Kyckling med tomat och koriander och matkorn/bulgur
<i>Fred</i> Falafelrulle med goda tillbehör	<i>Fred</i> Spaghetti med *köttfärssås

Rekommendationer

Lyckligtvis är mat som är bra för miljön i de flesta fall också bra för hälsan.

*Svensk köttåvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 15-16

V. 15
6/4-10/4

Mån Påsklov

Tis Påsklov

Ons Påsklov

Tors Påsklov

Fred Påsklov

V. 16
13/4-17/4

Mån Annandag påsk

Tis Pasta med vegetarisk
Africana

Ons Sillflundra/makrill med
potatismos och lingonsylt

Tors *Gulaschsoppa med gräddfyl
och mjukt bröd

Fred *Köttfärlasagne

Rekommendationer

Hälsosamma matvanor inkluderar mycket grönsaker, frukt och baljväxter, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor med mycket omättade fetter

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 17-18

V. 17
20/4-24/4

Mån *Blodpudding och potatisbullar med lingonsylt

Tis Chili sin carne på sojafärs med bulgur

Ons Studiedag

Tors **Chicken Tikka Masala med matkorn/bulgur

Fred *Pasta Carbonara

V. 18
27/4-1/5

Mån Pasta med tomat- och basilikasås

Tis *Gulaschgryta med gräddfil och matkorn/bulgur

Ons Fiskbullar i dillsås med kokt potatis

Tors **Kycklingsoppa med smak av orienten och mjukt bröd

Fre 1:a maj

Rekommendationer

De flesta barn och ungdomar i Sverige får i sig för lite fleromättat fett men mer mättat fett än rekommenderat. Många barn äter också för mycket sockerrika men näringsfattiga livsmedel.

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 19-20

V. 19
4/5-8/5

Mån *Korv och pasta

Tis ****Krämig fisksoppa med mjukt bröd

Ons Lasagne på sojafärs

Tors Dagens ***fångst med vitvinssås och potatismos

Fre *Kökets kycklinggryta med bulgur

Rekommendationer

Vi behöver äta mer av:

- Grönsaker, frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön

V. 20

11/5-15/5 Temavecka mjölk

Mån *Korv Stroganoff med matkorn/bulgur

Tis Pannkakor med sylt och vispgrädde

Ons Stekt fisk med sås verte och kokt potatis

Tors Stängningsdag

Fre Sommarsoppa med mjuk ostsmörgås

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färs fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 21-22

V. 21
18/5-22/5

Mån Pasta med linsbolognese

Tis *Köttbullar/pannbiff med sås,
lingonsylt och kokt potatis

Ons Falafelrulle med goda tillbehör

Tors Kristi himmelsfärd

Fred Lovdag

Rekommendationer

Vi bör äta mindre av:

- Rött kött och chark
- Salt
- Socker

V. 22
25/5-29/5

Mån *Blodpudding och potatisbullar
med lingonsylt

Tis Pasta med krämig tomatsås

Ons ***Kökets fiskgratäng med kokt
potatis

Tors **Kycklingtacos

Fre *Skinkstek med brunsås, gélé och
kokt potatis

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk

Grundskolan vecka 23-24

V. 23
1/6-5/6
Mån

*Chili con carne med ris

Tis

**Kyckling- och pastasallad med
currydressing och mjukt bröd

Ons

****Fiskburgare med tillbehör

Tors

Tomatsoppa med basilikaklick
och mjuk ostsmörgås

Fred

Spaghetti med *köttfärssås

V24
8/6-12/6
Mån

Pasta med ost- och broccolisås

Tis

*Korv och bröd med senap,
ketchup och rostad lök

Ons

Skolavslutning

Tors

Sommarlov

Fre

Sommarlov

Glad sommar
önskar
måltidsservice

*Svensk köttråvara, ** Svensk fågel

*** Färsk fisk, **** Krokfångad fisk