

SKOLMATSSEDEL KINDA KOMMUN HT 2010

V48

Mån Pasta ost&skinksås
Tis Potatisbullar/blodpudding, ling
Ons Chili con carne, ris
Tors Hummerfisk
Fre Pannkaka, sylt

V 49

Mån Pyttipanna, rödbetor
Het köttfärssoppa, bröd, frukt
Tis Pasta hotdog/korv
Ons Fiskgratäng, potatis
Tors Kålpudding, sås, potatis
Fre

V 50

Mån Milanesesoppa, bröd, frukt
Tis Litet Julbord
Ons Man tager vad man haver....
Tors Svävande Jacob, ris
Fre Fisk, sås, potatis

V 51

Mån Lasagne
Tis Avslutning, gröt
skinksmörgås
GOD JUL.

Glöm ej att äta frukost varje dag

Tallriksmodellen är en bra metod att följa för din kropp, den ger dig förutsättning att få i dig av alla näringsämnen. Tallriken ska bestå av ca 2/5 grönsaker rotfrukter eller frukt. Ca 2/5 potatis, ris, pasta. Ca 1/5 kött, fisk, fågel eller baljväxter

SKOLMATSSEDEL HT 2010



KINDA KOMMUN

SKOL MATSEDEL KINDA KOMMUN HT 2010

V34		V 38		V 41		Detta serveras till varje måltid en salladsbuffé, hårt bröd, margarin, ekologisk mjölk och vatten	
Tis	Spagetti, köttfärssås	Mån	Milanesesoppa, bröd, frukt	Mån	Pyttipanna, rödbetor		
Ons	Pannkaka, sylt	Tis	Stekt fläsk, sås, potatis	Tis	Pizzafisk, potatis		
Tors	Gulaschsoppa, bröd, frukt	Ons	Nuggets, sötsursås, ris	Ons	Pasta, varmsås kyckling, skinka		
Fre	Fläskkarré, sås, potatis	Tors	Pasta, ost & skinksås	Tors	Pannkaka, sylt		
		Fre	Biff, sås, potatis	Fre	Kälpudding, sås, potatis		
V 35		V 39		V 42		V 45	
Mån	Pasta, varmsås, kyckling, skinka)	Mån	Kycklinggryta, ris	Mån	Nasigoreng, dressing	Mån	Kyckling, ris
Tis	Stekt fisk/pinnar, kallsås, pot	Tis	Fiskgratäng, potatis	Tis	Pastasallad, bröd	Tis	Hamburgare/bröd
Ons	Köttbullar, sås, potatis	Ons	Potatismos, korv	Ons	Pannbiff, sås, potatis	Ons	Gröt/milanesesoppa
Tors	Korv Stroganoff, ris	Tors	Pastagrätäng	Tors	Fiskpinnar, spenat/kallsås, pot	Tors	Dragonfisk, pot
Fre	Pastasallad, dressing, fralla	Fre	Ugsfärs, sås, potatis	Fre	Korv Stroganoff, ris	Fre	Potatisgratäng, snitz
V 36		V 40		V 43		V 46	
Mån	Tacokycklinggratäng	Mån	Ostgratinerad kassler, pasta	Mån	Spagetti, köttfärssås	Mån	Tacokycklinggratäng
Tis	Hamburgare/bröd, mos	Tis	Taco buffé	Tis	Kökets val	Tis	Rotmos/mos, korv
Ons	Kalops, potatis	Ons	Fiskburgare/bröd, mos	Ons	Ärtsoppa/köttsockpa, bröd, fruk	Ons	Pastagrätäng
Tors	STUDIEDAG; STÄNGT	Tors	Köttbullar, sås, potatis	Tors	Nuggets, currysås, ris	Tors	Biff Stroganoff, ris
Fre	Gröt, köttfärssoppa, bröd, frukt	Fre	Gröt/grönsaksoppa, bröd, fru	Fre	Hummerfisk, potatis	Fre	Ugsnfärs tacosmak sås, potatis
V 37		Vi kommer servera ekologisk mjölk i alla skolresturanger till hösten. VISSTE DU ATT mjölk innehåller 14 av 18 viktiga mineraler och vitaminer som man dagligen behöver		V 44		V 47	
Mån	Potatisbullar, korv	Mån		Mån	Höstlov	Mån	Penne Rigate
Tis	Vegetarisk lasagne	Tis		Tis		Tis	Stekt fisk/pinnar, Corasås, pot
Ons	Ugnsstekt fisk MSC, kallsås, pot	Ons		Ons		Ons	Kyckligpanna, dressing
Tors	Svävande Jacob, ris	Tors		Tors		Tors	Korv Stroganoff, ris
Fre	Potatisgratäng, kassler	Fre		Fre		Fre	Lasagne