

Välkommen till Din skollunch!



Livsmedelsverkets rekommendationer för skolans salladsbord

Målet är att varje elev ska äta 100 gram grönsaker och frukt i samband med skollunchen varje dag. Grönsaker i maträtt och salladsbuffé räknas.

Vår salladsbuffé

- Följer livsmedelsverkets rekommendation med minst 5 sorters grönsaker
- Säsonganpassad för bästa kvalitet till ett bra pris
- Varierat utbud där alla gäster ska hitta något
- Personalen i skolköket använder sin kreativitet och skapar fritt med eget ansvar utifrån följande

Salladsbordet bör innehålla minst 2 komponenter från C-vitaminslistan

Blomkål	Salladskål	Broccoli
Paprika	Spetskål	Vitkål

Salladsbordet bör innehålla minst 3 komponenter från kolhydrater/kostfiberlistan

Bönor	Rödbeta	Rissallad
Linser	Ärter	Sallads på couscous eller Bulgur
Kikärter	Ärter, majs o paprika	Päron
Morötter	Bukettgrönsaker	Palsternacka
Pastasallad	Äpple	Kålrot
Potatissallad	Gröna Bönor	Majs

Salladsbordet kan innehålla valfritt antal av dekorationsgrönsaker

Tomat och Gurka	Rädisa	Sallad – isbergs - övrig grön sallad
-----------------	--------	--------------------------------------

Frukt efter säsong serveras vid vissa tillfällen.
Minst två dressingar, varav en baserad på olja.
Inlagd sill 1 dag per vecka