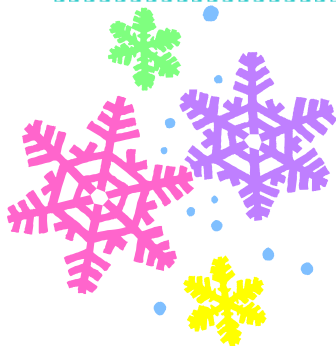


Vegatarisk matsedel VT 2012

I lunchen ingår alltid knäckebröd, bordsmargarin, mjölk eller vatten och salladsbord

Hälsingland

Landskapsdjur:
lo
Landskapsblomma:
lin
Landskapssten:
dellenit



Frukost

Frukosten bör ge dig 15-20 % av dagens energibehov (kalorier).

Om du inte äter frukost på fritids så bör du äta frukost innan du åker till skolan. Har du svårt att äta frukost direkt på morgonen kan du ta med smörgås eller frukt att äta så snart du blir hungrig.

Om du är utan frukost kan du under förmiddagen få problem med koncentration och inläring i skolan.



- | | | |
|------|------------|---|
| v 2 | mån | Grönsaksbiff, sås, potatis |
| | tis | Vegetarisk pytt i panna, rödbetor |
| | ons | Grönsaksgryta, potatis |
| | tor | Risgrynsgröt alt Grönsakssoppa, pålägg, bröd, frukt |
| | fre | Vegetarisk stroganoff, ris |
| v 3 | mån | Linsoppa, bröd, pålägg, frukt |
| | tis | Greenburger, bröd och klyftpotatis, dressing |
| | ons | Ugnsgatinerad sojakorv m chiliecremefraiche o potatis |
| | tor | Quornfärsås, spagetti |
| | fre | Grönsaksgryta, potatis |
| v 4 | mån | Grönsaksbiff, kall sås, potatis |
| | tis | Potatisbullar, lingonsylt, frukt |
| | ons | Grönsaksgryta, ris |
| | tor | Quornbitar, sås, potatis |
| | fre | Festgryta, potatis |
| v 5 | mån | Sojakorv, stuvade makaroner |
| | tis | Högsbosoppa, bröd, pålägg, frukt |
| | ons | Bulgurpytt, kall sås |
| | tor | Grönsakswok, sweet chilisås, nudlar eller ris |
| | fre | Ost och paprikasås, pasta |
| v 6 | mån | Vegetarisk pytt i panna, rödbetor |
| | tis | Orientalisk gryta, potatis |
| | ons | Vegetarisk Stroganoff, ris |
| | tor | Rotfruktsgratäng, potatis |
| | fre | Grönsaksfräs, potatisgratäng |
| v 7 | mån | Grönsaksbiff, kall sås, potatis |
| | tis | Sesamnuggets, sötsur sås, ris |
| | ons | Linsås, spagetti |
| | tor | Sojakorv, potatismos |
| | fre | Rotfruktsgryta med kikärter, potatis |
| v 8 | mån | Pannkaka, sylt, frukt |
| | tis | Grönsakssoppa, bröd, pålägg, frukt |
| | ons | Indisk gryta, ris |
| | tor | Gratinerade rotfrukter, potatis |
| | fre | Greenburger, bröd och klyftpotatis, dressing |
| v 9 | mån | Falafel, sås, makaroner |
| | tis | Grönsaksbiff, kall sås, potatis |
| | ons | Högsbosoppa, bröd, pålägg, frukt |
| | tor | Couscouspytt, tomatsås |
| | fre | Grönsaksgryta med tofu |
| v 10 | | Sportlov |
| v 11 | mån | Potatisbullar, keso, lingonsylt |
| | tis | Kikärtsbiffar, currysås, ris |
| | ons | Risgrynsgröt alt. Grönsakssoppa, pålägg, bröd, frukt |
| | tor | Vetekornspilaff, kall sås |
| | fre | Ädelostsås, pasta |
| v 12 | mån | Veg pytt, sweet chilisås |
| | tis | Grönsaksbiff, kall sås, potatis |
| | ons | Redd grönsakssoppa, bröd, ost, frukt |
| | tor | Röd linsås, spagetti |
| | fre | Quornfilé, ostsås, ris |
| v 13 | mån | Pannkaka, sylt, frukt |
| | tis | Sojakorv, sås, potatis |
| | ons | Kryddstark böngryta, potatis |
| | tor | Sesamnuggets, sås, ris |
| | fre | Veg lasagne på lasagnetter |



Skolmatsedeln

finns på

www.hudiksvall.se/skolmat

eller

Skolmaten

Nu kan du se skolmaten i din mobiltelefon*!

Sök efter "Skolmaten" i respektive App-butik.

Hudiksvalls kommun

Maten kan även hittas på websidan www.din skolmat.se/meny där ni även kan skriva ut matsedeln till papper!

* krävs att det är en pekskärmobil, en s.k. "Smartphone"

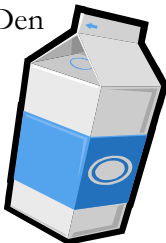


Vegatarisk matsedel VT 2012

I lunchen ingår alltid knäckebröd, bordsmargarin, mjölk eller vatten och salladsbord

Tetrapak

Erik Wallenberg, svensk forskare och uppfinnare uppfann Tetrapak 1944. Det är en plastbelagd kartongförpackning lämplig för vätskor, till exempel mjölk. Den ursprungliga förpackningen var pyramidformad, en så kallad tetraeder.



- v 14 **mån** Grönsaksbiff, sås, potatis
tis Potatisbullar, lingonsylt, frukt
ons Helgbuffé
tor Risgrynsgröt alt. Grönsakssoppa, bröd, pålägg, frukt
fre **Långfredag**

v 15 Påsklov

- v 16 **mån** Grönsaksbiff, kall sås, potatis
tis Tomat & kokossoppa, bröd, ost, frukt
ons Ost & paprikasås, pasta
tor Sojakorv, senapsås, potatis
fre Chili, sin carne, ris



- v 17 **mån** Veg pytt i panna, rödbetor
tis Grönsaksbiff, sås, potatis
ons Vegetarisk quorn med curry, ris
tor Böngryta, potatis
fre Grönsakswok, sweetchilisås, ris eller nudlar

Åska

Åskväder förekommer framförallt på sommareftermiddagar, i stora bymoln som byggts upp genom soluppvärmningen under dagen. En annan typ av åska förekommer i samband med fronter, där kall luft möter varm.



Det tar ljudet från blixten ca tre sekunder att färdas en kilometer

- v 18 **mån** **Lovdag**
tis **1 maj**
ons Pannkaka, sylt, frukt
tor Studiedag
fre Greenburger, sås, klyftpotatis

- v 19 **mån** Gratinerad sojakorv, potatis
tis Sparrissoppa, ost, bröd, frukt
ons Falafel, vitlökssås, ris
tor Palsternacksfrestelse, potatis
fre Currypastasås, spagetti

- v 20 **mån** Potatisbullar, lingonsyltkeso, frukt
tis Kikärtsratatouille, pasta
ons Quornfilé, sås, klyftpotatis
tor **Kristi Himmelfärdsdag**
fre **Lovdag**

- v 21 **mån** Sesamnuggets, makaroner
tis Grönsaksbiff, kall sås, potatis
ons Persikodoftande asiatisk quornryta, ris
tor Linsoppa, ost, bröd, frukt
fre Veg Stroganoff, ris

- v 22 **mån** Pannkaka, sylt, frukt
tis Falafel, sås, ris
ons Grekisk bulgurpytt, yoghurtsås
tor Rödbetsbiff, pepparrotssås, potatis
fre Grönsaksgryta, potatis

- v 23 **mån** Couscouspytt, tomatås
tis Champinjonsoppa med vitlök
ons **Sveriges nationaldag**
tor Vegpastasås, spagetti
fre Grönsakswok, sweet chilisås, ris eller nudlar

- v 24 **mån** Bönsallad, ris, dressing
tis Vegpytt, rödbetor
ons Sojakorv, potatismos
tor Linsås, pasta
fre **Examen**

Påsklilja

Påsklilja är en giftig lökväxt. När den odlas här i Norden är den klar för blomning i april/maj, vid påsktid, därför kallas den påsklilja.



Frisbee

En frisbee är en leksak och ett idrottsredskap, som oftast är tillverkad av plast. Frisbeen kastas med spinn för att sväva genom luften.

Prova i sommar att spela **frisbeegolf**. Ni bestämmer i förväg vilka mål ni ska träffa. Det kan vara en hink eller en rockring som placerats i ett träd, på en sten eller på marken. Den som lyckas klara banan på minst antal kast vinner.



Med reservation för eventuella förändringar i matsedeln. Frågor angående matsedeln kan ställas till Hudiksvalls kommun, Kostenheten, 0650-55 64 81

