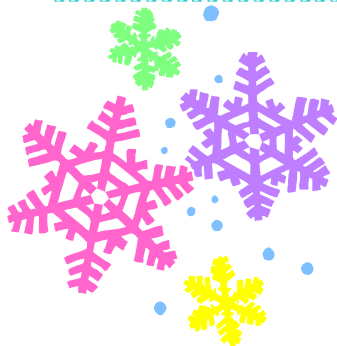


Hudiksvalls kommuns skolmåltider VT 2012

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
tis
ons
tor
fre | Pannbiff, potatis, sås, lingonsylt
Pytt i panna, rödbetor
Tacofisk, potatis
Risgrynsgröt alt. Grönsakssoppa, pålägg, bröd, frukt
Biffstroganoff, ris |
| v 3 | mån
tis
ons
tor
fre | Potatis-& purjolöksoppa, bröd, ost och frukt
Fiskburgare, bröd och klyftpotatis, dressing
Ugnsgatinerad korv med chilicremefraiche och potatis
Spagetti och köttfärsås
Stek, sås och potatis |
| v 4 | mån
tis
ons
tor
fre | Panerad fisk, kall sås och potatis
Potatisbullar alt. Blodpudding, lingonsylt, frukt
Kycklingklubba, sås, ris
Köttfärsrätt, sås, potatis
Köttgryta, potatis |
| v 5 | mån
tis
ons
tor
fre | Stuvade makaroner och korv
Nikkaluoktasoppa, bröd, pålägg, frukt
Kokt fisk, sås och potatis
Kycklingwok, sweet chilisås, nudlar eller ris
Skinksås och pasta |
| v 6 | mån
tis
ons
tor
fre | Pytt i panna, rödbetor
Köttbullar, sås och potatis, lingonsylt
Korv Stroganoff, ris
Fisk under majonnästäcke, potatis
Kassler, potatisgratäng |
| v 7 | mån
tis
ons
tor
fre | Panerad fisk, kall sås och potatis
Kycklingkebab, sötsur sås, ris
Spagetti och köttfärsås
Varmkorv och potatismos
Köttgryta och potatis |
| v 8 | mån
tis
ons
tor
fre | Pannkaka, sylt, frukt
Milanesesoppa, bröd, pålägg, frukt
Karibisk kycklinggryta och ris
Fisk med sambal oelek och potatis
Hamburgare, bröd och klyftpotatis, dressing |
| v 9 | mån
tis
ons
tor
fre | Stekt falukorv, makaroner
Panerad fisk, filsås och potatis
Högsbosoppa, bröd, pålägg, frukt
Köttfärs i ugn, tomatås, ris
Kotlettrad, sås, potatis |
| v 10 | | Sportlov |
| v 11 | mån
tis
ons
tor
fre | Pannbiff, sås, potatis, lingonsylt
Kycklingklubba, currysås, ris
Risgrynsgröt alt. Grönsakssoppa, pålägg, bröd, frukt
Kokt fisk, varm citrussås, potatis
Korv ala, Forsell, pasta |
| v 12 | mån
tis
ons
tor
fre | Kycklingpytt, sweet chilisås
Panerad fisk, kall sås, potatis
Köttssoppa, bröd, pålägg, frukt
Spagetti och köttfärsås
Kassler, ostsås, ris |
| v 13 | mån
tis
ons
tor
fre | Pannkaka, sylt, frukt
Falukorv, senapsås, potatis
Kokt fisk, örtsås, potatis
Kycklingrätt
Lasagne på lasagnetter |



Skolmatsedeln

finns på

www.hudiksvall.se/skolmat

eller

Nu kan du se skolmaten i din mobiltelefon*!

Sök efter "Skolmaten" i respektive App-butik.

Hudiksvalls kommun

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

* krävs att det är en pekskärmsmobil, en t.ex. "Smartphone"

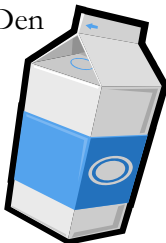


Hudiksvalls kommuns skolmåltider VT 2012

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 Köttfärsbiff, sås, potatis, gurka
tis Potatisbullar, lingonsylt, frukt
ons Helgbuffé
tor Risgrynsgröt alt. Grönsakssoppa, bröd, pålägg, frukt
fre **Långfredag**

v 15 **Påsklov**

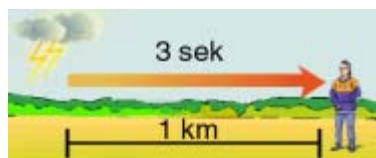
v 16 mån Panerad fisk, kallsås, potatis
tis Kycklingsoppa, bröd, pålägg, frukt
ons Skinksås och pasta
tor Frukostkorv, sås, potatis
fre Chili con carne, ris



v 17 mån Pytt i panna, rödbetor
tis Kokt fisk, räk och dillsås, potatis
ons Korv Stroganoff, ris
tor Kalops, potatis, rödbetor
fre Kycklingwok, sweet chilisås, nudlar eller ris

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 Pannbiff, sås, klyftpotatis, lingonsylt

v 19 mån Ugnsgatinerad korv, potatis
tis Minestrone-soppa, bröd, pålägg, frukt
ons Kycklingkebab, vitlöksås, ris
tor Fiskgratäng, potatis
fre Spagetti och köttfärssås

v 20 mån Potatisbullar, lingonsyltkeso, frukt
tis Köttfärsrätt, sås, pasta
ons Stek, sås, klyftpotatis
tor **Kristi Himmelfärdsdag**
fre **Lovdag**

v 21 mån Köttbullar, makaroner
tis Sprödbakad fisk, kall sås, potatis
ons Karibisk kycklingryta, ris
tor Köttfärsgulaschsoppa, bröd, ost, frukt
fre Korv Stroganoff, ris

v 22 mån Pannkaka, sylt, frukt
tis Kycklingrätt
ons Fiskfilé med het sås, ris
tor Frukostkorv, pepparrotssås, potatis
fre Köttgryta, potatis

v 23 mån Köttfärsrätt, sås, potatis
tis Krämig fisksoppa, bröd, pålägg, frukt
ons **Sveriges nationaldag**
tor Pastasås, spagetti
fre Kycklingwok, sweetchilisås, ris eller nudlar

v 24 mån Tonfisksallad, ris, dressing
tis Pytt i panna, rödbetor
ons Korv, potatis
tor Skolrestaurangens val
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

