

# Bilag 9

Eksempel på 5 dages menu i nyt skolemadskoncept

I forbindelse med udarbejdelsen af den nye skolemadsmodel har faddergruppen fremstillet en skitse til en ugemenuplan. Det er udelukkende gjort for at visualisere, hvordan en gennemsnitsuge kunne komme til at se ud. Derfor er det vigtigt, at dette ikke tages for mere end den skitse, som det er.

## Indskolingen (0.-3.klasse)

- Alle elever får en boks med maden
- Maden bliver bragt til klassen af de elever, som står for skoleboden
- Læreren påtager sig værtskabet og læser historie – maddannelse
- Der bliver udviklet materiale med inspiration til værtskabet, dug, historier mm



Menu for en uge:

<p>Frugt/grønt</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. vandmelon, vindruer, jordbær</li><li>2. kirsebær, cantaloupe melon</li><li>3. banan, fersken</li><li>4. æble</li><li>5. tomat, agurk</li></ol>	<p>Tilbehør /dip</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. drueagurker el cornichoner</li><li>2. cremefraiche dip til grøntsagerne</li><li>3. remoulade</li><li>4. yoghurt dressing</li><li>5. drænet yoghurt med vanilje</li></ol>	<p>Kød/fisk</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. skinke, Pate</li><li>2. spegepølse, leverpostej</li><li>3. kolde fiskefrikadeller</li><li>4. parmaskinke</li><li>5. kyllingespyd</li></ol>
<p>Brød</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. rugbrød</li><li>2. rugbrød</li><li>3. rugbrød</li><li>4. grovbolle</li><li>5. grovbolle</li></ol>	<p>Grønt/substans</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. små tomater, agurk, ærter</li><li>2. gulerødder, snack ærter</li><li>3. små ristede kartofler</li><li>4. pastasalat</li><li>5. rissalat</li></ol>	<p>Snack/dessert</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. tørret frugt og nødder</li><li>2. rugkiks</li><li>3. oste snack og spelt grissini</li><li>4. rodfrugt chips</li><li>5. chokoladecake</li></ol>

### Mellemtrinet (4.-6.klasse)

- Maden bestilles og betales af elever eller forældre over internettet eller af eleverne senest i 10-frikvarteret i skoleboden
- Maden til hver enkelt klasse bliver hentet i skoleboden af klassens "dukse"



### Menu for en uge:

<b>Frugt/grønt</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. vandmelon, vindruer, jordbær</li><li>2. kirsebær, cantaloupe melon</li><li>3. banan, fersken</li><li>4. æble</li><li>5. tomat, agurk</li></ol>	<b>Grønt/substans</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ovnstegte grøntsager</li><li>2. kartoffelsalat</li><li>3. små ristede kartofler</li><li>4. tomatsalat med feta og oliven</li><li>5. spidskål og kartoffelsalat</li></ol>	<b>Kød/fisk</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. kebab med hummus</li><li>2. lune frikadeller</li><li>3. fisketærte</li><li>4. krydder frikadeller</li><li>5. kyllingespyd</li></ol>
<b>Brød</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. grovbolle</li><li>2. rugbrød</li><li>3. grovbolle</li><li>4. foccacia</li><li>5. grovbolle</li></ol>	<b>Forret</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. friske vietnamesiske forårsruller</li><li>2. skinke, ost</li><li>3. marinerede bønner med semi-tørrede tomater</li><li>4. marinerede middelhavs grøntsager</li><li>5. maki ruller</li></ol>	<b>Snack/dessert</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. tørret frugt og nødder</li><li>2. rug kiks</li><li>3. oste snack, spelt grissini</li><li>4. rodfrugt chips</li><li>5. chokolade kage</li></ol>

### Komponenter til måltider til udskolingen (7.- 9. klasse)

- De store elever indretter caféen, som er for 7.-9. klasse. Det er deres sted! Cafeen er til at spise i, spille, hygge, lave lektier osv.
- I efterårssemesteret har 9. klasserne en "0-time" før spisepausen. Efter jul er det 8.klasserne, der har 0-time før spisepausen. Det er så dem, der naturligt kører videre så man sammenlagt får et helt år (fra jul 8.kl til jul 9.kl)
- De ansvarlige klasser får en aftalt del af overskuddet eller omsætningen fra salget i skoleboden, pengene kan bruges til eksempelvis en studietur
- Salg af sunde retter, der kan være svære at sælge, giver eventuelt ekstra overskud. Det kan f.eks. være fiskeretter

### Stor menu

<p>Stor menu</p> <p>Drikke: Altid vand</p> <p>Frugt: Fx: Fersken</p> <p>Substans: Fx: Små ristede kartofler med citron og purløg</p> <p>Salat og marineret grønt; Fx: Kogte bønner med hasselnødder og syltede rødløg</p> <p>Varmt: Fx: Kalvefrikassé</p> <p>Snaks: Fx: Lille pose med rodfrugt chips</p>	<p>Frugt (også styksalg)</p> <p>Kurv med blandet frugt efter sæson: Fersken, kirsebær, banan</p> <p>Lille bæger med blandet skåret frugt: Jordbær, honning og netmelon</p>	<p>Varme retter</p> <p>Kalvefrikassé</p> <p>Kylling satay med peanut sauce</p> <p>Fiskefrikadeller med remoulade</p>
	<p>Substans (også styksalg)</p> <p>Klassisk: Små ristede kartofler med citron og purløg</p> <p>Ris og korn: Rissalat, valnødder og ærter samt dild</p> <p>Ude fra verden: Penne pasta tomat, oliven og basilikum</p>	<p>Snacks og sødt</p> <p>Ikke styksalg - <u>kan kun købes ved køb af menu</u></p> <p>Hele ugen: Sprødt: Lille pose med rodfrugt chips</p> <p>Tørret frugt: Rosiner i lille box</p> <p>Gode nødder: Blandede nødder i lille pose</p> <p>Onsdag: panna cotta med marinerede bær</p> <p>fredag: cremet chokolade kage</p>
	<p>Salat og marineret grønt (også styksalg)</p> <p>Grøn salat: Blandt grøn salat med senneps dressing</p> <p>Bønne salat: Kogte grønne bønner med hasselnødder og syltede rødløg</p> <p>Urte salat: Bagte rødbeder med æbler og peberrod</p>	

### *Lille menu*

Lille Menu

Drikke:  
Altid Vand

Sandwich/Småretter  
Fx: Rugbrødssandwich

Frugt:  
Fx: Lille bæger med  
blandet, skåret frugt

Sandwich/Småretter  
(også styksalg)

kødsandwich:  
Grillet kylling med karry og  
bitter salater

Fiskesandwich:  
Varm røget ørred med  
kapers

Rugbrødssandwich:  
Ost og skinke

Sushi:  
Krabbe og avokado maki,  
Hvis fisk; klassisk sushi

Vietnamesiske forårsruller  
Blød, frisk pandekage,  
forårsløg, gulerod og mynte

Frugt  
(også styksalg)

Kurv blandet efter sæson:  
Fersken, kirsebær, banan

Lille bæger med blandet  
skåret frugt:  
Jordbær, honning og  
netmelon

### *Sælges kun som styksalg*

Drikkevarer

Vand:  
Kilde vand

Juice:  
Æble juice, passions- og  
ananasjuice

Drikkeyoghurt:  
Blåbær, mango, jordbær