



Køkkenet på Netværksskolen

Mål: Netværksskolen skal profilere sig på sund mad, der er nærende, økologisk, fedtfattigt!

Eleverne skal lære at spise sammen med andre. Mange elever er ”nybegyndere” i sunde spisevaner. Derfor skal de lære at spise groft og varieret. De skal spise grøntsager og mad uden fedt og sukker.

Madplan hver fredag:

- Hver fredag laver vi en madplan for den kommende uge

Kostsammensætningen:

- Hvert måltid skal være nærende
- Ved hvert måltid skal der være mindst tre slags grøntsager
- Alle mejeriprodukter skal være med lavest mulige fedtprocent
- Kun mayonnaise og fløde ved helt særlige lejligheder
- Ingen hvidt brød – kun fuldkorn/surdejsbrød/langtidshævet brød og rugbrød
- Suppedage – med grøntsager og groft brød
- Man skal kunne smage de enkelte råvarer
- Gerne en ugentlig fiskedag
- En ugentlig vegetardag