



Inspirationsfolder til Kibæk Skoles frugt, snack- og frukostordning

Sund mad = Glade børn

Skoleåret 2019/20

Hvad går ordningen ud på?

Kibæk Skole har siden september 2009 haft en frugt- og frokostordning. I skoleåret 2014/15 tilføjede vi snack-modulet, pga. de længere skoledage.

Alle elever har mulighed for at tilmelde sig frugtordningen, hvor imod snack- og frokostordningen kun er for 4. til og med 9. klasserne.

Dvs. afdeling B og C. I dag er ca. 74% af eleverne med i ordningen.

Afdeling A, B og C (0.-9. klasse) får frugt i 2. frikvarter (kl. 10).

Afdeling B og C (4.-9. klasse) får frokost kl. 11.30.

Afdeling B og C afhenter deres snack-pose i forbindelse med frokosten. Detil får de agurkstave, gulerødder eller frugt.

Vi laver det meste fra bunden efter princippet "som vor mor lavede det". Frikadeller, hotwings, fiskefileter o.lign. må vi ikke selv fremstille, idet det går imod Fødevarestyrelsens regler.

Der hersker en positiv ånd i spisefrikvarterne, hvor lærere og elever hygger sig med frokosten.



Hvad koster det?

Der kan vælges mellem 6 moduler.

Modulerne er opdelt således:

Modul 1:	Frokost, isvand og frugt - mandag til fredag.	Pris kr. 20,00 pr. dag.
Modul 1S:	Frokost, isvand, frugt og snackpose - mandag til fredag.	Pris kr. 25,00 pr. dag.
Modul 2:	Frokost, isvand og frugt - 3 dage pr. uge (Afd. B spiser man-, tirs-, og onsdag).	Pris kr. 20,00 pr. dag.
Modul 2S:	Frokost, isvand, frugt og snackpose - 3 dage pr. uge (Afd. C spiser ons-, tors-, og fredag).	Pris kr. 25,00 pr. dag.
Modul F:	Frugt - mandag til fredag.	Pris kr. 2,50 pr. dag.
Modul S:	Snackpose - mandag til fredag	Pris kr. 5,00 pr. dag.

Tilmelding foregår via Conventus, som mange sikkert kender fra idrætsforeningen.

Skoleåret deles op i 4-5 perioder og forud for hver periode sendes påmindelse omkring opstart af ny periode og man har mulighed for at tilmelde sig via skolens hjemmeside (Conventus).

Ved hver ny periode opkræves et service-gebyr på kr. 10,- pr. elev. Gebyret dækker indkøb af nye glas, tallerkner og bestik. (Gælder kun for elever, der spiser frokost)

Ved udflugter tilbyder vi frisksmurte madpakker, frugt samt en juice-brik.

Sund mad = Glade børn

Hvad får vi at spise?

- Pålægsbord med godt og groft rugbrød
- Lune retter, f.eks. frikadeller, leverpostej
- Forskelligt fisk, ca. 2 gange om måneden
- Sandwich
- Landgangsbrød
- Tærter med forskelligt fyld
- Pasta eller risretter
- Æggekager
- Supper, der passer til årstiden
Og meget meget mere.

Rugbrød, grovbrød og salat vil altid være en væsentlig bestanddel af menuen. Alt brød og frisk grønt købes via Herning Kommunes indkøbsaftaler. Ved særlige lejligheder, f.eks. op til en skoleferie, Dronningens fødselsdag m.v. kan der serveres en overraskelse til dessert.

Snack-posen kan udover gulerødder eller frugt fx. indeholde:

- Grovboller (Fx. 3-korns, grahams-, gulerods- eller squashboller)
- Grove pizzasnegle
- Rugbrødsflütes
- Knækbrød
- Pølsehorn
- Og ved særlige lejligheder kanelsnegle eller andet lækkert :-)

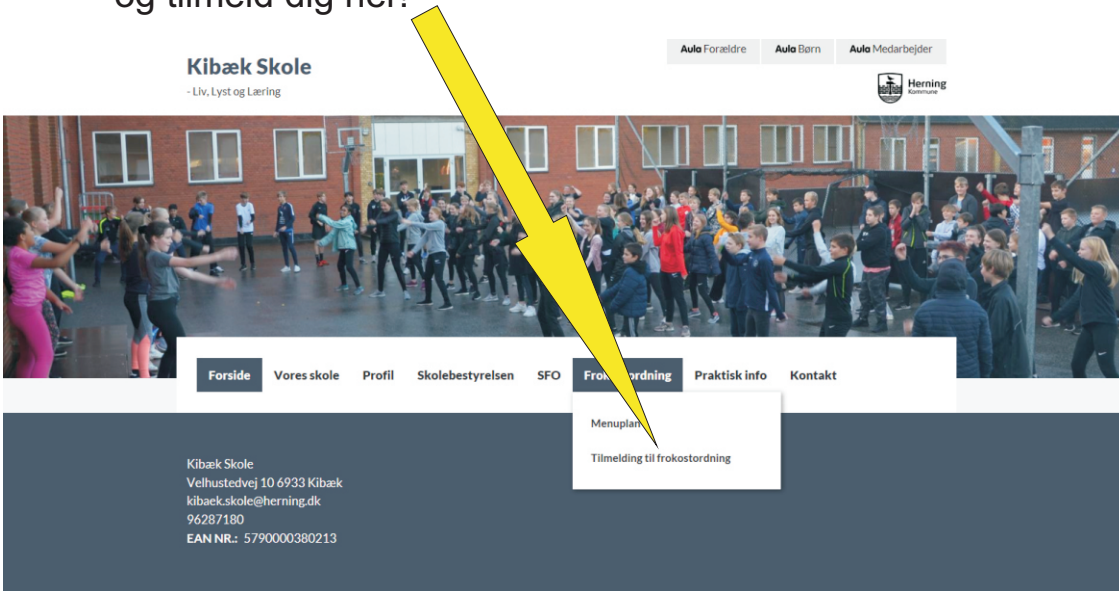
Skolens “madmor” Tina bestræber sig på at variere menuen og skulle du have ønsker til menuen eller kommentarer dertil, er du altid velkommen til at komme forbi køkkenet eller få dine forældre til at skrive en email på tina7235@dblit.dk.

På <https://kibaekskole.aula.dk> under punktet “Frokostordning” kan du altid se ugens menu. Samme sted finder du opskrifter, nyhedsbreve og billeder af frokostsituationer.

Hvordan tilmelder man sig?

På skolens hjemmeside under punktet “Frokostordning” vælger du “Tilmelding til frokostordning”.

Gå ind på <https://kibaekskole.aula.dk/> og tilmeld dig her!



Se desuden manualen under punktet “Frokostordning”.
Er du i tvivl, er vi altid klar med hjælp på 9628 7184.

Frokostordningen er frivillig, men vi håber, du vil benytte dig af vores tilbud, så vi kan tilbyde dig et solidt frokostmåltid, som gør spisefrikvarteret til en positiv begivenhed, der resulterer i større koncentration og gør, at du føler dig mindre træt.

Vores motto lyder:

Sund mad = Glade børn

Eksempler på uge-menuer:



Menu-plan for uge 11

(Der tages forbehold for ændringer)

Mandag: Durum Kebab

Guleroedboller

Tirsdag: Tærter m/salatbar

Knækbrød

Onsdag: Fiskefilet m/rugbrød

Pizzasnegle

Torsdag: Fyld-selv-wraps
m/salatbar

Grahamsboller

Fredag: Minestrone-suppe
m/flütes

Sund mad = Glade børn

Kursiv skrift = Dagens snack



Menu-plan for uge 5

(Der tages forbehold for ændringer)

Mandag: Risret m/flütes og salatbar

Knækbrød

Tirsdag: Lasagnette m/salat og flütes

Pizzasnegle

Onsdag: Græske frikadeller m/rugbrød

Grahamsboller

Torsdag: Landgangsbrød m/pålæg
og salat

Guleroedboller

Brændende kærlighed

Sund mad = Glade børn



Menu-plan for uge 47

(Der tages forbehold for ændringer)

Mandag: Boller i karri

Guleroedboller

Tirsdag: Aspargessuppe m/flütes

Grovflütes

Onsdag: Pålægsbord m/rugbrød

Squashboller

Torsdag: Tarteletter m/høns i

3-kornsdele

Fredag: Frikadeller m/kartof

Grovboller

Sund mad = Glade børn

Kursiv skrift = Dagens snack



Menu-plan for uge 45

(Der tages forbehold for ændringer)

Mandag: Græske eller m/tzatziki
og bulgursalat

Guleroedboller

Tirsdag: Hotwings m/salatbar

Knækbrød

Onsdag: Fiskebord m/rugbrød
m/pasta- og salatbar

Pizzasnegle

Torsdag: Frikadeller m/pastasalat

Grahamsboller

Fredag: Lav-selv-sandwich

Grovboller

Sund mad = Glade børn

Kursiv skrift = Dagens snack