

# helt okej!

## Vår salladsbuffé...

- ... följer livsmedelsverkets rekommendationer med minst 5 sorters grönsaker
- ... säsongsanpassad för bästa kvalitet till bra pris
- ... kundanpassad med varierat utbud motsvarande matgästens önskemål
- ... ger utrymme för kreativitet. Skolkocken skapar fritt med eget ansvar

### Livsmedelsverkets rekommendationer för salladsbord

Målet är att varje elev ska äta 100–125 gram grönsaker och frukt i samband med lunchen varje dag. Salladsdressingen bör vara mager – max 15 % fett – och baserad på olja eller vinäger.

Salladsbordet bör innehålla minst två komponenter från C-vitaminlistan:

Blomkål  
Broccoli  
Paprika

Salladskål  
Vitkål  
Kiwi

Apelsin eller andra  
citrusfrukter

Salladsbordet bör innehålla minst tre komponenter från kolhydrat-/ kostfiberlistan:

Böner  
Linser  
Kikärtor  
Morötter  
Palsternacka  
Kålrot  
Majs

Rödbeta  
Ärtor  
Ärtor-majs-paprika  
Amerikansk  
grönsaksbland-  
ning  
Potatissallad  
Pastasallad

Rissallad  
Sallad på couscous  
eller  
bulgur  
Päron  
Kiwi  
Äpple  
Gröna bönor

Salladsbordet kan innehålla valfritt antal av dekorationsgrönsaker:

Tomat  
Gurka

Rädisa  
Sallad – isbergs- och huvudsallad