

NORD-SAMSØ EFTERSKOLE

Sdr. Møllevej 5, Nordby, 8305 Samsø
Tlf. 86 59 65 00 Fax. 86 59 65 44
www.n-s-e.dk kontor.741301@skolekom.dk



Samsø den 12. august 2008

KOSTPOLITIK FOR NORD-SAMSØ EFTERSKOLE

På Nord-Samsø Efterskole bestræber vi os på:

- At give eleverne en god oplevelse af sund og varieret kost
- At servere et alsidigt udvalg af årstidens grøntsager
- At reducere indtaget af sukker og animalsk fedt
- At eleverne vænnes til at spise mere groft
- At elevernes blodsukker stabiliseres ved at indtage flere, mindre daglige måltider

Til morgenmad serveres:

Diverse mælkeprodukter: letmælk, mini mælk og surmælksprodukter, ost.
Desuden: marmelade, margarine, müsli, cornflakes, ymerdrys.
Tre gange om ugen serveres grød af forskellige kornsorter.
Friskbagte boller og rugbrød
Te, kaffe, vand

Til formiddagshapser serveres:

Frugt, grønt eller brød eller en kombination af disse.

Til middag, som er dagens hovedmåltid, serveres:

Varm mad, produceret fra bunden.
En gang om ugen serveres fisk, og en gang om ugen serveres kødløs mad til alle.
Der laves ofte råkost eller salat af årstidens grønt og/eller friskbagt brød til den varme mad.
Køkkenet bager selv brød.

Om eftermiddagen og om aftenen serveres te/kaffe samt hjemmebagte boller og rugbrød med ost og marmelade og et stykke grønt eller frugt.

Til aftensmaden serveres hjemmebagt rugbrød og et udvalg af afskåret pålæg med tilbehør. Herudover serveres en eller flere slags fiskepålæg. Der er ofte en varm eller lun ret på buffeten.

Eleverne og de ansatte kan frit vælge at spise vegetarisk kost, ligesom der ved fremstillingen af maden tages hensyn til allergi mm.

Der bruges så vidt muligt økologiske produkter.