

Kostpolitik på Nordsjællands Efterskole

De 10 officielle kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Kosten planlægges ud fra de 10 officielle kostråd

- I spisesalen er der altid mulighed for, at tage vand, rugbrød, smør og gulerodstave fra køleskab, samt kaffe og te
- Der sættes frugt frem til morgen, formiddag, eftermiddag og ved aftenforfriskningen
- Der er salat både til middag og aften
- Der serveres fisk 1 gang om ugen til middag og 1 slags fiskepålæg hver dag til aftensmad
- Der serveres vegetarretter 1 gang om ugen til middag
- Der serveres kartofler, brune ris, fuldkorns pasta og groft brød til middag
- Der serveres hjemmebagte grovboller til formiddag
- Der serveres rugbrød til aftensmad og aftenforfriskning
- Vi bruger magert kød og kødpålæg samt magre mejeriprodukter

Kostpolitik på Nordsjællands Efterskole

- Der serveres kun kage fredag eftermiddag, lørdag aften og søndag eftermiddag, samt til specielle lejligheder
- Der serveres kun sodavand til fester. Der serveres saftevand onsdag eftermiddag og søndag eftermiddag samt til specielle lejligheder
- Vi planlægger en varieret kost, med en ny menuplan hver uge.
- Vi serverer vand til samtlige måltider
- Lørdag og søndag er det muligt at lave kakao, både til morgen og aften
- Til morgenmad serveres der dagligt havregrød, groft franskbrød, rugbrød, knækbrød, havregryn, havrefras, cornflakes, mysli, rosiner, yoghurt, A38, honning, akaciehonning, jordbær og hindbærmarmelade, frugt, smøre- og skæreost, smør, minimælk, vand, te og kaffe.

Der ud over serveres der mandag: blødkogte æg, tirsdag og torsdag: skyr, lørdag: guldkorn e.l. søndag: rundstykker, Nutella el. pålægschokolade, æble- og appelsinjuice

- Til aftensmad serveres der dagligt rugbrød, 4 forskellige slags pålæg, leverpostej, fiskepålæg, hjemmelavet pålægssalat, æg, ost, smøreost, div. tilbehør til pålæg, smør, te, kaffe, minimælk, vand samt salatvogn og lunede rester fra middag.

Serveringsform: Til morgen og aften serveres maden på buffetbordet.

Til middag sidder vi i familier og maden serveres på bordene.

Mellemmåltiderne også på buffet.

Diæter: Vi kan tilbyde diæter og vegetar kost mm, ved henvendelse fra forældre.

Kostpolitik på Nordsjællands Efterskole

Elever i køkkenet: Alle elever er i køkkenet, 3-4 elever af gangen i en hel uge, + nogle enkelte dage, hvor de fritages fra undervisningen. De har ca. 8-10 dage pr. år.

Eleverne hjælper med opvask, madlavning, bagning, salatvogn, kold aftensmad, servering og rengøring. Eleverne kommer ud i køkkenet, ugen før de har køkkentjans og er med til at lave menuplan, for den kommende uge.

Vi ønsker, at eleverne skal have en god oplevelse i køkkenet, samt lære noget om madlavning og hygiejne. De får en gennemgang første dag i køkkenet.

Ansatte i køkkenet: 3 pers.: 2 fuldtid, 1 halvtid.

Egenkontrol: Vi følger reglerne ifølge bekendtgørelserne og forordningen med hensyn til egenkontrol og tilsyn.