

Klimatsmarta val  
- ett vinnande  
framgångsrecept

# Vad blir det för **mat**?

Närproducerat | Ekologiskt | Smakrik meny



# 100% ekologiskt

Maten ska gynna både hälsan och planeten. Det kräver medvetna val, ekologiska och Fairtrade-märkta livsmedel och fler lokala leverantörer. År 2023 ska 100 procent av kommunens livsmedelsinköp vara ekologiska – och vi är på god väg.

## Vårt framgångsrecept är

- att laga maten och servera den med glädje och stolthet
- att erbjuda en varierad och smakrik meny där nästan all mat är lagad från grunden
- höga krav på råvaror
- ett stort utbud av olika tillbehör på salladsbordet.

## Klimat-smarta val

Vi har minskat på köttet och ökat mängden grönsaker, rotfrukter och baljväxter. Att minska på nötköttet till fördel för exempelvis kyckling och grönsaker gynnar klimatet.

## Frukt och grönt efter säsong

Våra salladsbord rymmer många olika grönsaker att välja på och de är anpassade efter säsong. På hösten och vintern serverar vi mycket rotfrukter och när vi närmar oss sommaren serveras mer sallad och tomat.



## Lokala leverantörer

Vi har flera lokala leverantörer. Andersson & Tillman levererar kött- och charkprodukter medan till exempel Sätra-bagarn förser oss med bröd, när vi inte bakar själva.



## Vällagat och näringsrikt

Vi lagar mycket av maten från grunden i våra kök. Bland annat soppor, gratänger, grytor och olika biffar. Vi kokar dessutom egen sylt och bakar mycket av brödet själva. Många av våra ambitiösa kockar är även med och utvecklar recept och ger förslag på nya maträtter. Självklart utgår vi från livsmedelsverkets rekommendationer om bra mat för barn i skola och förskola när vi planerar maten. Läs mer om bra måltider för barn på [www.slv.se](http://www.slv.se).

## Goda måltider

Vi lagar och serverar mat på 100 förskolor, 60 grundskolor, 6 gymnasieskolor och 7 seniorrestauranger. Dessutom har vi Seniorkök Boland som ser till att kommunens äldreboenden får lunch, dessert och middag. Det blir ungefär 45 000 väl-lagade, näringsrika och goda måltider varje dag.

**45 000**  
måltider lagas  
varje dag

# Smakrik meny

På menyerna finns alltid flera maträtter att välja på. Minst en rätt är vegetarisk, eller grön, som vi kallar det. Vissa dagar är alla rätter gröna. Smakrika soppor, röd lasagne med timjan och pannkakor med hemkokt sylt är favoriter.



## Minskat matsvinn

Varje dag slängs mat som krävt både tid, pengar och resurser för att lagerhålla, producera, transportera och tillaga. Genom att mäta matsvinnet och erbjuda smakprov och en trevlig måltidsmiljö jobbar vi för att minska matsvinnet.



## Höga krav på kött och fisk

Vi har höga djurskydds krav. För att minska risken för utfiskning väljer vi fisk från hållbara bestånd. Köttet kommer från den lokala kött- och charkleverantören och vi väljer svensk kyckling.

## Vi lyssnar på våra matgäster

Som matgäst får du gärna tycka till. Vi arbetar med måltidsforum och gästenkäter för att utveckla oss och skapa trivsel kring måltiderna.

## Våga prova nytt

Våra menyer rymmer såväl kända och traditionella maträtter som nya spännande smaker. För att öka intresset för att våga smaka något nytt erbjuder vi bland annat "smakskedar" och uppmuntrande teman som Veckans smakis.

## Ekologiskt och miljö- och rättvisemärkt

Uppsala är en Fairtrade city. Kommunen har dessutom som mål att servera 100 procent ekologiskt till år 2023. Bananerna är till exempel ekologiska och rättvisemärkta. Det bidrar till en giftfri miljö och schysta arbetsvillkor för odlarna.



## Menyer

Du hittar menyn för både förskola och skola i en app och på webben. Skanna QR-koden för att ladda ned Mashies matsedelsapp i din mobil. I appen kan du även trycka på gilla på de maträtter som du tycker extra mycket om.



## Behovsanpassade måltider

Vi erbjuder måltider för olika behov. Kom ihåg att lämna in en blankett om behovsanpassade måltider i god tid till köket. Information och blanketter finns på [maltidsservice.uppsala.se/behovsanpassade\\_maltider/](https://maltidsservice.uppsala.se/behovsanpassade_maltider/)



## Vår digitala kokbok

Vill du prova någon av skolans och förskolans maträtter hemma? Några av våra populäraste recept från menyn hittar du i vår digitala kokbok på [maltidsservice.uppsala.se/klimatberaknade-recept/](https://maltidsservice.uppsala.se/klimatberaknade-recept/)



## Kontakt

Har du frågor om eller synpunkter på maten i skolan eller förskolan? På [maltidsservice.uppsala.se](https://maltidsservice.uppsala.se) hittar du mer information och övriga kontaktuppgifter. Du kan också mejla oss på [maltidsservice@upsala.se](mailto:maltidsservice@upsala.se).

Gott idag och i framtiden