

Flervalsmodellen menyplaneringsuppgift

Nu är det dags att börja planera matsedel i er egen verksamhet! Olika kommuner och verksamheter har olika förutsättningar. På vissa ställen planeras hela matsedeln av köken själva, medan andra har en fast matsedel med huvudrätt och vegetarisk rätt för hela kommunen.

Utgå från er vardag. Om ni har en fast matsedel så är det den tredje rätten ni kan jobba med för att täcka in de "sista" specialkosterna (som inte redan täcks av de ordinarie rätterna). I Marks kommun är recepten alltid laktoslåga vilket gör att många kan äta den vanliga maten.

Exempel menyplanering:

- **Huvudrätt:** Köttgryta med grönpeppar och rostad potatis. *Innehåller fläsk o mjölk.*
- **Vegetariskt:** Falafel med rostad potatis och kall sås. *Innehåller baljväxt o mjölk.*
- **Tredje rätt:** Kyckling i sötsursås med ris. *Denna rätt är fri från mjölk, fläsk o baljväxt. Även den vegetariska rätten är ju fri från fläsk men man kanske vill erbjuda ett köttalternativ till de som har den specialkosten. I denna meny är alla rätter glutenfria.*

Om ert kök planerar hela matsedeln själv så jobbar ni på samma sätt, men ni har större frihet att planera in de olika specialkosterna även i de två första rätterna.

Vilka specialkosterna som behöver planeras in ser olika ut från varje kök, beroende på vad man har för specialkost i just det köket, utgå från era behov och planera därefter.

Lycka till!

//Skolmatsakademin och Marks kommun