



# Bra matsäck för en utedag

Utan mandel och nötter

Barn och elevhälsa



På friluftsdagar eller utflykter ska matsäcken ersätta skollunchen eller mellanmålet. Det är viktigt att utflyktslunchen och mellanmålen ger samma energi och näring som en vanlig lunch/mellanmål.

Ett enkelt sätt att komponera en bra matsäck är att dela in den i tre delar. Välj något från varje del så blir måltiden komplett.

**Bröd, pasta, potatis, ris** och liknade ger en bra bas i matsäcken. Bagetter och pitabröd kan fyllas med smarta pålägg och rörer. Potatis, pasta, ris eller couscous blir en bra bas i en sallad variera tillbehören själv. Pannkakor kan fyllas med olika former av stuvningar (Crêpe) färsk bär eller mosad banan.

Pizza behöver inte vara platt utan kan rullas till pizzabullar

**Mjolkprodukter**, kött, fisk, ägg, torkade bönor/linser innehåller mycket protein som ger en bra mättnadskänsla. I mellanmålet är det mjölkprodukter och smörgåspålägget som ger huvuddelen av proteinet

**Frukt och grönsaker** ger viktiga kostfibrer, mineraler, vitaminer och antioxidanter

## Exempel på matsäckslunch

Sallad med pasta, skinka/ kalkon samt grönsaker som barnen tycker om.

Bröd samt en frukt.

Tunnbröd/pitabröd med en röra eller några pålägg som barnen tycker om samt grönsaker och en frukt.

Som mellanmål räcker en liten smörgås och/ eller en frukt samt vatten att dricka.

## **Nöt, mandel, jordnötsförbudet gäller även på utflykt**

Tips!

Morotsstavar, gurkbitar, paprikabitar, tomat, äppelklyftor, päronklyftor, skalade klyftor av apelsin

**Dryck** variera mellan kall och varm dryck beroende på väderlek. Tänk på att kall dryck behövs även på en vinterfrilufsdag

kall/varm mjölk i termos

juice, kall/ varm saft

varm choklad gärna hemlagad

the

## Goda röror och smarta pålägg att ha i pitabröd/baguetter

- keso/ost, tärnad skinka, krasse eller gräslök samt curry
- keso/ost hackat äpple, rökt skinka, svart peppar
- mjukost, persilja strimlat kött/ rökt skinka
- keso/ost, banan, rökt skinka, curry
- hummus (kikärtsröra) med groddar och tomatbitar
- pannbiff, kokt skivad potatis ev. tunt skivad rödlök
- vändstekt ägg, rökt skinka, paprika
- potatissallad, köttbullehalvor, riven morot
- keso, grillad kyckling, avocado
- kokt ägg med kaviar
- lever pastej med skivad gurka
- falafel, hummus och skivad tomat

### **Pizzabullar** med jäst & vatten

50g jäst  
3dl vatten  
1tsk salt  
4 msk rapsolja  
3dl grahamsmjöl  
6dl vetemjöl.

Fyllning  
350g tomatsås  
150 g rökt skinka/rökt kalkon  
Krydda med oregano, basilika,  
timjan eller pizzakrydda.  
Ca 200g riven ost

Rör ihop degen låt degen jäsa i ca  
30 min. baka ut bred på fyllningen  
rulla ihop skär bullarna och låt jäsa  
i ca 20 min grädda i 225 grader i  
12-15 min.

Information hämtad från Stockholms läns  
landsting "Hälsomålet"

**Pizzabullar** med bakpulver & mjölk  
"De här pizzabullarna är busenkla att göra,  
eftersom de är gjorda på bakpulver behöver de inte  
jäsa!"



5 dl vetemjöl  
1½ tsk bakpulver  
½ tsk salt  
75 gr mjukt smör  
2 dl mjölk

**Fyllning**  
½ dl ketchup  
1 dl riven ost  
1 dl skinka/kalkon  
Oregano

Blanda mjöl, bakpulver och salt i en skål.  
Klicka i smöret och finfördela det i mjölet. Tillsätt sist  
mjölken och  
arbeta snabbt ihop en deg.  
Kavla ut degen på mjölat bakbord och bred på ketchu-  
pen. Fördela  
skinkan och osten jämnt över degen. Avsluta med lite  
oregano.  
Rulla ihop och skär i 10 bitar.  
Ställ i pappersformar och grädda mitt i ugnen i 200 gra-  
der i 20 minuter.