



För fler
glada barn

Happy Fridays



Foodservices



Fredag hela veckan!

Happy Friday är ett koncept från Findus Foodservices som är utvecklat för att öka matglädjen och stimulera skolbarns aptit. Vi har valt ut populära maträtter och gett dem en extra touche av färg och lekfullhet – både till utseende och smak. Använd konceptet alla dagar du kan och låt det vara fredag, hela veckan!

Så här funkar det...

Happy Fridays-konceptet

I konceptet ingår färgglada girlanger och roliga pratbubblor att sätta upp i matsalen samt affischer och bordstalare med kul fakta och pedagogiska frågor med glimten i ögat. Både maten och frågorna stimulerar till interaktion med maten och eleverna emellan.

Alla är vinnare!

God mat, mätta barn och trivsel ger win-win för både eleverna och skolan. Ringarna på vattnet ger en ökad hållbarhet, med omtänksamma produkter och mindre restavfall.



Säkra måltidsmodellen - enkelt!

Livsmedelsverkets måltidsmodell består av sex pusselbitar som syftar till att skapa matglädje och bidra till hållbar utveckling. Samtidigt uppmuntrar den till näringsriktig och miljösmarta måltider. Med denna utgångspunkt, har vi skapat Happy Friday-konceptet för att underlätta för er skolservering att få ihop pusslet i en handvändning.



Så här möter Happy Fridays-konceptet måltidsmodellen:



- Populära smaker och rätter som barn älskar och äter upp
- Färglad mat med valmöjligheter som barnen kan äta sina favoriter på sitt eget sätt



- Alltid trygga produkter från Findus
- Alltid tydlig info om allergener
- Veganska och pescetariska val



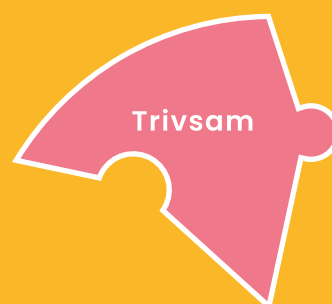
- Mat och material som ökar gemenskapen
- En avslappnad och trivsamt miljö gör att barnen sitter längre



- Mat som äts upp minimerar matsvinnet
- Fryst mat ger nyskördat året om och du använder bara den mat som går åt, och sparar resten till ett senare tillfälle



- Näringsmässigt balanserade
- God mat som gillas äts upp och näringen hamnar där den ska
- Bidrar till bra matvanor



- Rolig och färglad mat
- Material för att pimpa matsalen och öka matglädjen.

4x taco

Barn älskar tacos, och med en buffé av fyllning och tillbehör kan alla göra sin egen favorit. Våra 4 förslag på tacos ger barnen smakrik fisk och grönt.

Värm fyllningen av fisk och grönt på bleck i ugn. Lägg fram mjuka tacobröd och gärna nachochips. Servera med salladsmix, råkostmix, Bönmix 9600841, picklad rödlök, stekt Majs 96008179, picklad morot, tomat, gurka och paprika. Se tips på enkla såser i motstående ruta.

Fish tacos

Med Fishroll 96014938.

Tips! Prova också med glutenfri Fiskpinne 96012505

**Färgglad mat är
roligare att äta!**



Vego fajita taco

Med Veganska bitar 96017024.
Blanda solgul Ratatouille
96008190 med teriakysås
samt chicken taco krydda.

Tips på enkla goda såser:

Wasabimajo: Blanda majo med wasabi, enklare blir det inte

Chilimajo: Blanda majo med sirachasås alt sambal olek

Citronsås: Blanda crème fraîche med färskpressad citron,
krydda med salt och peppar.

Rödbetshummus: Mixa Rödbetor 96011229 med kikärter,
krydda med salt och peppar.

Green taco

Med krispig Spenatpinne
96016234. Tips! prova också
Grönsakspinne 96016583

Falafel Taco

Med Falafel 96012334.
Tips! Prova också med
Minifalafel 96016190.
Smula fetaost över.



4x bowl

**mixa och
matcha**

Bowl med veganska bitar mexican style

Stek Veganska bitar 96017024 med paprika och lök tillsammans med tacokrydda. KKoka ris och smaksätt med tomatpuré och vitlök för att ge härlig färg och smak. Stek Majs 96008179 med chili och salt. Servera med Sojabönor 96008656, jalapeno och nachos. Toppa rätten med koriander, lime och gräddfil.



Bowl med vegobullar Greek style

Tillaga Bulgurpytt 96009373 och Vegobullar 96013319 enligt anvisningar i ugn. Servera med Bönmix 96008413 och tzatziki. Toppa med basilika.



**Bowl med fiskfigurer, Couscouspytt
Picklad rödkål och Citron**

Tillaga Couscouspytt 96008211 samt Fiskfigurer 96012193 enligt anvisning i ugn. Servera rätten med picklad rödkål för att addera extra krisp till rätten samt citronsås för extra syra.



Tips! Använd såsarna på föregående sida.

**Bowl med nuggets/sticks, rosa glasnudlar
sojaböner och picklade morötter**

Tillaga Chickenstyle nuggets 96017026 enligt anvisningar i ugn. Koka glasnudlar i rödbetsjuice för att ge nudlarna en härlig rosa färg. Servera med Sojaböner 96008656, picklade morötter, babyspenat och wasabimajo.



4x wok



Riswok med veggiefärs, chili och kanel

Stek kokt ris med Veggiefärs 96013211, Majs 96008179 och Ärtor 96013231 på stekbord. Krydda med kanel, chili, salt och peppar.



Wok med veganska bitar, teriyaki och koriander

Tillaga Veganska bitar 96017024 och wokbas med Nudlar 96009351 enligt anvisningar på stekbord / wokpanna. Krydda med teriakysås, toppa rätten med koriander.

Thaiwok med lime

Stek Wok thai 96009339 och tillsätt kokosmjölk och currypaste. Tillsätt tärnad Kapkummel 96011191 och tillaga tills fisken är genomkokt. Servera grytan med jasminris och toppa med koriander och lime.



enkla och populära

Nasigoreng med citrus

Stek Nasigoreng 96009352 enligt anvisning i ugn eller stekbord. Krydda med salt och peppar, servera med hackad persilja och citron.



4x sliders

Sliders är roliga, gulliga och goda. De passar perfekt att servera både på lunchen och som mellanmål. Variera dina sliders från dag till dag, och låt eleverna pimpa och själv variera texturer och smaker, olika dressingar, tillbehör och proteiner. Bara fantasin sätter gränsen.

Het Ärtbiff med kimchimajo

Stek Ärtbiff 96012478, i ugn på 225 grader enligt anvisning. Blanda kimchibas med majo för en härlig dressing. Servera i ett sliders-bröd med strimlad sallad och toppa med rödbetsskott.





**Pulled Green Teriyaki
med sojabönor & rostade sesamfrön**
Stek våra Veganska bitar 96017024, i lite
matfett och tillsätt teriyakisås. Servera
i ett slider-bröd med Sojabönor 96008656,
och toppa rätten med ärtskott
och rostade sesamfrön.



finger food deluxe

Tips! Snabbpickla rödlök
med vinäger, salt och
socker. Tar ca 10 min.

Sval Palsternack- & grönkålsbiff med wasabidressing
Stek Palsternacks- och grönkålsbiff 96012362, i ugn på
225 grader. Blanda wasabi med smetana och majo för en
härlig dressing. Servera i slider-bröd och toppa med den
snabbpicklade rödlöken för härlig crunch och syra.



**Smakrik Morotsbiff
med fetaost & chilidressing**
Stek Morotsbiff 96012364, i
ugn på ca 225 grader. Blanda
fetaost med smetana och
sambal olek. Servera i ett
sliders-bröd och toppa med
strimlad sallad.



pannkaksfest med bär



American pancake

Tillaga American pancake 96012969 enligt anvisning i ugn. Blanda vanlijkvarg med blåbärspuré 96012384 och toppa med färska bär och citronmeliss.

Tips! Blanda valfri fruktpuré, Jordgubb 96012397, Hallon 96012417, Mango 96008225, Svartvinbär 96012400 för variation

**Pannkaksrullar med
hallonmousse**

Tillaga Pannkaka 96012961 enligt anvisning i ugn. Blanda kvarg med Blåbär- 96012384 och Hallonpuré 96012417 till en slät kräm, tillsätt Thick & easy för en tjockare konsistens. Bred ut krämen och rulla ihop pannkakan. Pudra över med florsocker och servera med färska bär.

mellis mellis mellis

Mellanmålen är viktiga för att barnen ska få den näring och energi de behöver mellan huvudmålen.

**Smoothies
med frukt**

Tips! Smoothies är uppfriskande och vitaminrikt, samtidigt som det är snabbt och enkelt att tillreda och servera till stora grupper av barn. Du hittar många recept på findus.se

Ha ha ha

Vad ska man göra när de är sura?
- Rycka upp sig.

Varför är citronerna gula?
- Vet inte!
- Na, det gör inte de heller, det är därför de är så sura.

Kom nu ketchup, så går vi.

Vad kan man behöva, då man glöcker fingen?
- Barbiölj.

Det är vad som är i fröna i äpplet.

Nyttigt från naturen

I alla tider har vi människor samlat och odlat mat från naturen. Allt vår kropp behöver för att leva och må bra finns att hämta i jordens skaffer. Kika om du åt några av dessa råvaror till lunchen idag.

Dd Dadlar
... är en frukt som växer på ett träd i varma länder. Den är sött och används ofta i bakverk. Den är också en bra källa till fiber.

Ee Edamamebönor
... är bönor som växer i Japan. De är en bra källa till protein och fiber. De är också en bra källa till järn.

li Ingefära
... är en ört som växer i Asien. Den är en bra källa till vitaminer och mineraler. Den är också en bra källa till fiber.

Jj Jordgubbar
... är frukter som växer på ett träd i varma länder. De är en bra källa till vitaminer och mineraler. De är också en bra källa till fiber.

Nn Nypor
... är frukter som växer på ett träd i varma länder. De är en bra källa till vitaminer och mineraler. De är också en bra källa till fiber.

Oo Oliver
... är frukter som växer på ett träd i varma länder. De är en bra källa till vitaminer och mineraler. De är också en bra källa till fiber.

Ss Spenat
... är en ört som växer i Asien. Den är en bra källa till vitaminer och mineraler. Den är också en bra källa till fiber.

Tt Torsk
... är en fisk som lever i havet. Den är en bra källa till protein och vitaminer. Den är också en bra källa till järn.

Xx Lax
... är en fisk som lever i havet. Den är en bra källa till protein och vitaminer. Den är också en bra källa till järn.

Yy Yoghurt
... är en dryck som görs av mjölk. Den är en bra källa till protein och vitaminer. Den är också en bra källa till järn.

Öö Örter
... är växter som används i matlagning. De är en bra källa till vitaminer och mineraler. De är också en bra källa till fiber.

Visste du att...

... äpplen flyter i vatten eftersom de består av 25% luft.

... honung aldrig förmultnar. Arkeologer har hittat krukor med honung som är över 3000 år gamla och fortfarande är helt ätbara!

... choklad en gång i tiden användes som pengar av aztekerna. De värderade det så mycket att de använde kakaobönor som pengar.

... världens största pizza gjordes 2012 och var över 37 meter.

... gurkor innehåller 95% vatten. Därför är gurka väldigt läskande när man är törstig.

... pannkakor har ätits i tusentals år. Redan i antikens Grekland och under Romarriket älskades pannkakor.

... världens dyraste krydda är saffran, som kommer från krokusblommor. Det krävs tusentals blommor för att producera bara en liten mängd saffran.

... om du gräver ner en potatis i jorden på våren, så kommer den att ha förökats till många fler potatisar efter ungefär 10 veckor. Prova själv! Men glöm inte att vattna.

... en människa äter ungefär 25-30 ton mat under sin livstid. Det är lika mycket vikt som 25 bilar.

Affischer 50x70 cm, med roliga historier, fakta och abc om nyttigt mat.

Roliga Frägrisar

Visste du att...

... att en människa äter ungefär 25-30 ton mat under sin livstid. Det är lika mycket vikt som 25 bilar.

... att om du gräver ner en potatis i jorden på våren, så kommer den att ha förökats till många fler potatisar efter ungefär 10 veckor. Prova själv! Men glöm inte att vattna.

... att världens största pizza gjordes 2012 och var över 37 meter.

... att gurkor innehåller 95% vatten. Därför är gurka väldigt läskande när man är törstig.

... att pannkakor har ätits i tusentals år. Redan i antikens Grekland och under Romarriket älskades pannkakor.

... att världens dyraste krydda är saffran, som kommer från krokusblommor. Det krävs tusentals blommor för att producera bara en liten mängd saffran.

... att om du gräver ner en potatis i jorden på våren, så kommer den att ha förökats till många fler potatisar efter ungefär 10 veckor. Prova själv! Men glöm inte att vattna.

... att en människa äter ungefär 25-30 ton mat under sin livstid. Det är lika mycket vikt som 25 bilar.

Trekantig bordstalarare med roliga frågor och fakta.

Aktivera matglädje!

Flaggspel i glada
färger för att
dekorera matsalen.

Skyltar 35x15 cm som
pratbubblor att sätta på
roliga ställen i matsalen.

**Tack för att du
inte matar mig**

Ät mig och hjälp
planeten!

Ät mig!

Hej!

Varning!
Kan vara extremt gott.

Jag är grön!

Ät mig i

tation
energi här



Findus

Alla rätter och fler
recept till skola finns
på vår Instagram
#findusfoodserves_se



Smarta produkter som funkar till massor av måltider och tillfällen



Vegobullar 20 g
4 kg
Krt. ca 200 x 20 g
96013319



Veggie färs
3 kg
Krt. 3 x 1 kg
96013211



**Veganska Bitar
Chicken Style**
3 kg
Krt. 1 x 3 kg
96017024



Ärtbiff
30 g, 5 kg
Krt. ca 167 x 30 g
96012478



**Palsternacks- och
Grönkålsbiff**
30 g, 5 kg
Krt. ca 167 x 30 g
96012362



Greenburger, Vegan
60 g, 4 kg
Krt. ca 66 x 60 g
96012364



**Kapkummel, portions-
bit, ca 110-130 g, MSC**
5,0 kg
96011191



Nuggets Chicken Style
20 g, 6 kg
Krt. ca 300 x 20 g
96017026



**Vegetarisk
Couscouspytt**
6 kg
Krt. 2 x 3 kg
96008211



Grekisk bulgurpytt
6 kg
Krt. 2 x 3 kg
96009373



Nasi goreng,
5 kg
Krt. 3 x 1,667 kg
96009352



Wokgrönsaker thai
3,6 kg
Krt. 2 x 1,8 kg
96009339



Wokbas med nudlar
3 kg
Krt. 2 x 1,5 kg
96009351



Sojabönor
4 kg
Krt. 2 x 2 kg
96008656



Ärter
5 kg
Krt. 2 x 2,5 kg
96013231



Majs
5 kg
Krt. 2 x 2,5 kg
96008179



Bönmix
4 kg
Krt. 2 x 2 kg
96008413



**Husets pannkakor,
enkelvikta 60 g,
6 kg**
Krt. ca 100 x 60 g
96012961



**American pancake -
pannkaka söt**
45 g, 5 kg
Krt. ca 110 x 45 g
96012969



Blåbärspuré
2 kg
Krt. 1 x 2 kg
96012384



Mangopuré
2 kg
Krt. 1 x 2 kg
96008225



Hallonpuré
2 kg
Krt. 1 x 2 kg
96012417



Jordgubbspuré
2 kg
Krt. 1 x 2 kg
96012397



Svartvinbärspuré
2 kg
Krt. 1 x 2 kg
96012400