

KOSTPOLITIK PÅ DEJBJERGLUND EFTERSKOLE

På Dejbjerglund Efterskole ved vi, at kost og gode præstationer hænger sammen. Derfor er vores holdning til kost klar - det skal være sundt og lækkert.

Vores køkkenteam holder tryk under kedlerne og bliver dagligt vurderet af mere end 134 smagsdommere. Elevernes vurdering er entydig – tømte tallerkner betyder thumbs up!

Det betyder faktisk noget, om du spiser McDonalds eller en varieret kost, der dækker dit daglige behov for energi og vitaminer. På Dejbjerglund Efterskole er kosten en af vores topprioriteter, fordi vi ved, at du præsterer bedst, når du har fyldt op på alle hylder.

Dejbjerglund køkkenteam gør rent bord

Hver dag serverer vi en varieret salatbar, der får selv den største kødelsker til at fylde op med grønt. Vi efterstræber danske råvarer og serverer økologisk mælk. Seks gange dagligt sætter vi mad på bordet, så du altid har overskud til de daglige udfordringer – både i klassen og til sport.

Vores fri frugtordning tanker dig op med sund og hurtig energi. Det smager skønt og giver dig overskud.



Glutenallergi og andre allergier

Vi oplever ofte elever med særlige behov. Vi har endnu kunnet opfylde alle ønsker – ring til os, hvis du er i tvivl, om vi kan imødekomme jeres.



<https://www.findsmiley.dk/40839>

Morgenmad kl. 7:15

Er du til æg, yoghurt eller rugbrød? Müsli, havregryn eller cornflakes? Te, mælk eller kaffe? Ja, pointen er klar nok. Vores dygtige køkkenpersonale disker HVER dag op med det helt store

morgenbord, som kun de færreste hjem matcher – i weekenden får den nok et nøk, når der køkkenet langer en lækker brunch over disken.

Formiddagsforfriskning kl. 9:55

De fleste dage bliver forfriskningen serveret i spisesalen, hvor eleverne vælger mellem nybagte boller, friskbagt rugbrød og selvfølgelig frisk frugt. Det er tæskelækkert – vi føles os meget forkælede.

Frokost kl. 12:30

Vores køkkenpersonale fører med sikker hånd elever og lærere igennem en varieret og sund hverdag på skolen. Paprika-kylling, boller i karry, burger, pizza, pitabrød, bøffer og rækken af retter fortsætter naturligvis. Alle frokoster akkompagneres af lækre salater.

Eftermiddagsforfriskning kl. 15:30

Om eftermiddagen tager eleverne oftest plads i spisesalen og nyder boller, rugbrød og frugt i lange baner. Ingen går sultne omkring på Debjerglund Efterskole.

Aftensmad kl. 18:30

Om aftenen kombinerer vi kolde og varme retter. Nogen vil helst sætte tænderne i en højtbelagt rugbrødsmad med tun, æg og mayonnaise. Andre er mere til resterne fra dagens frokost. Vi kan roligt garantere, at vi har noget, der rammer din smag.

Aftenforfriskning kl. 21:30

En halv time før vi siger godnat, siger vi for sidste gang velbekomme. I spisesalen spiser vi dagens sjette måltid. Her er der både plads til en hurtig rugbrødsmad og en gulerod. Det er også her, vi serverer lidt kage. Der skal energi til at bære eleverne igennem en lang dag med fuld smæk på idrætten.