

LUNSJPLAN FOR UNDHEIM BARNEHAGE

MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Blå Brødmat m fisk	Blå Brødmat m egg	Blå Gryn/brødmat	Blå Varm mat/baking	Blå Brødmat
Gul Brødmat m fisk	Gul Brødmat m egg	Gul Varmmat/baking	Gul Gryn/brødmat	Gul Brødmat
Rød Brødmat m fisk	Rød Gryn	Rød Varmmat/turmat	Rød Brødmat	Rød Brødmat m egg
Grøn Brødmat m fisk	Grøn Gryn	Grøn Brødmat	Grøn Varmmat/baking	Grøn Brødmat m egg
+ grønnsaker/ frukt/bær	+ grønnsaker/ frukt/bær	+ grønnsaker/ frukt/bær	+ grønnsaker/ frukt/bær	+ grønnsaker/ frukt/bær

BRØDMAT:

skjeva, knekkebrød, kavring/skorper, grov kjeks, med basispålegg

EGG:

kokt egg, eggerøre, eggesalat, omelett

GRYN:

havregryn, musli, havrefras, ++ serveres med melk / biola og oppskåren frukt

FISK:

fiskekaker, fiskepudding, reker, laks, peppermakrell

VARMMAT:

supper, fiskeretter, kjøttretter, kyllingretter, vegetar, grøt, baking

GRØNNSAKER:

agurk, tomat, paprika, sukkererter, salatblad, blomkål, brokkoli ++

FRUKT:

eple, pære, banan, drue, kiwi, bær, rosin, sviske, ++

BASISPÅLEGG

kvitost, brunost, reint kjøttpålegg, smøre- og tubeoster, leverpostei, makrell i tomat

BURSDAGSMAT

kvart barn får velja meny: varmrett / fruktfat

MELLEMAT 13.30/14: brødmat/knekkebrød/skorper med basispålegg, grønnsaker/frukt/bær,