**Lunsj - Barnehagen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke** | **Mandag – Brød m/egg** | **Tirsdag - Fisk****Hapro leverer** | **Onsdag - Grøtdag** | **Torsdag - Kjøtt****Hapro leverer** | **Fredag – Rester og kos** |
| **2,6,10,14,18,22,26** | Brød med egg og pålegg | Fiskekaker m/ poteter, saus og råkost | Havregrøt med toppingBær i biter / rosiner / kanel / sukker | Pasta Bolognese | ResterFullkorn polarbrød pizza med ketchup, skinke/ middagspølse og ost, paprika og tomat |
| **3,7,11,15,19,23** | Brød med egg og pålegg | Pasta m/laks og grønnsaker | Havregrøt med toppingBær i biter / rosiner / kanel / sukker | Pasta med kyllingkjøttboller, fløtesaus og grønnsaker | Tapas med picnik skinke, pasta og grønnsaker  |
| **4,8,12,16,20,24** | Brød med egg og pålegg | Fiskeboller m/ karrisaus, poteter og råkost | Havregrøt med toppingBær i biter / rosiner / kanel / sukker | Karbonader med hamburgerbrød, løk og stekte poteter  | ResterOstesmørbrød med tilbehør |
| **1,5,9,****13,17,21,25** | Brød med egg og pålegg | Panert fisk med potetmos, brokkoli og gulerøtter | Havregrøt med toppingBær i biter / rosiner / kanel / sukker | Kyllinggryte med ris og salat | Brød og rester |
| **Hvem** | Avdeling | Hapro | Avdeling | Hapro | Avdeling |

**Lunsj - MagiSkogen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke** | **Mandag – grøt** | **Tirsdag - Fisk** | **Onsdag -**  | **Torsdag - Kjøtt** | **Fredag – Rester og kos** |
|  | Havregrøt | Laksepakker på bålet | Suppe m/ brød | Wok med grønnsaker og  | Brød/ lompe med fiskekake/fiskepinne eller kjøttkake |

**Brødmat:**

**Barna bør kunne velge mellom 3-5 pålegg hver dag. Grønnsaker og frukt/ bær bør inngå i alle måltider. Det bør alltid være minst ett fiskepålegg på bordet. Variasjon er viktig for å dekke behovet for næringsstoffer, og for å utvikle smakssansen hos barna.**

**Drikke til er lettmelk eller vann.**

**To-mat**

* **Knekkebrød og frukt.**
* **Hestehoven brødskiver**
* **Vann / melk**

**Litt utpå ettermiddagen kan det smake godt med litt frukt igjen….**

**Pålegg og brød som barnehagen holder:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Brød og knekkebrød** | **Pålegg** | **Drikke** |
| Husmann | Skinkepålegg  | Vann  |
|  | Kyllingpålegg naturell | Lettmelk |
| Kneippbrød  | Leverpostei – Gul Stabburet |  |
| Matpakkebrød | Kalkunkorv - Prior |  |
|  | Kaviar – tube Blå Mills orginal |  |
|  | Makrell - tube |  |
|  | Fiskepudding fra fiksemannen |  |
|  | Hvitost |  |
|  | Brunost |  |
|  | Frukt / bær |  |
|  | Grønnsaker |  |
|  | Smør – Eldorado påleggssmør |  |

**Frokost har barna med selv.**