

# MATUKEPLAN I JÅDDÅREN GÅRDSBARNEHAGE

Vi velger hovedsakelig nøkkelhullsprodukter og følger Helsedirektoratets anbefalinger for barns kosthold.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08.15 – 08.45	<b>Havregrøt</b> med sukker, kanel, smør og eple. Vann og ekstra lettmeik.	<b>Havregrøt</b> med sukker, kanel, smør og eple. Vann og ekstra lettmeik.	<b>Havregrøt</b> med sukker, kanel, smør og eple. Vann og ekstra lettmeik.	<b>Havregrøt</b> med sukker, kanel, smør og eple. Vann og ekstra lettmeik.	<b>Havregrøt</b> med sukker, kanel, smør og eple. Vann og ekstra lettmeik.
11.30 – 12.00	<b>Grovbrød med valgfritt pålegg</b> - hvitost og brunost - skinke - kaviar - leverpostei - makrell i tomat - sursild - kokt egg - ekstra lettmeik og vann - oppskjært agurk, paprika og purreløk.	<b>Grovbrød med valgfritt pålegg</b> - hvitost og brunost - skinke - kaviar - leverpostei - makrell i tomat - sursild - kokt egg - ekstra lettmeik og vann - oppskjært agurk, paprika og purreløk.	<b>Varmlunsj</b> (kan skifte dag) - laksetaco - omelett - laks og pasta - havets skattekiste - ostesmørbrød - grov pizza - salat-bar - Kylling i grovt pitabrød - fiskepinner ...og mye annet godt og sunt!	<b>Grovbrød med valgfritt pålegg</b> - hvitost og brunost - skinke - kaviar - leverpostei - makrell i tomat - sursild - kokt egg - ekstra lettmeik og vann - oppskjært agurk, paprika og purreløk.	<b>Grovt rundstykke/ knekkebrød med valgfritt pålegg</b> - hvitost og brunost - skinke - kaviar - leverpostei - makrell i tomat - sursild - kokt egg - ekstra lettmeik og vann - oppskjært agurk, paprika og purreløk.
14.20 – 14.40	<b>Fruktalat</b> med mager vaniljekesam/gresk yoghurt eller <b>grønnsaker og dip</b> .	<b>Frukt og grønnsaker</b> på fat – alle får ta det de vil - banan - eple - appelsin - pære - gulrot - kålrot ...og annet vi finner! ☺	<b>Frukt og grønnsaker</b> på fat – alle får ta det de vil - banan - eple - appelsin - pære - gulrot - kålrot ...og annet vi finner! ☺	<b>Frukt og grønnsaker</b> på fat – alle får ta det de vil - banan - eple - appelsin - pære - gulrot - kålrot ...og annet vi finner! ☺	<b>Smoothie</b> av frukt, grønnsaker og yoghurt/kesam/juice.