**LUNSJPLAN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| **BRØDMAT og****KNEKKEBRØD**\*Kokt egg\*Basispålegg\*Grønnsaker\*Frukt | **TURMAT eller****BRØDMAT og****KNEKKEBRØD**\*Basispålegg\*Grønnsaker\*Frukt | **VARMMAT**\*Grønnsaker\*Frukt | **BRØDMAT**\*Fiskepålegg\*Basispålegg\*Grønnsaker\*Frukt | **GRYN/KORN med frukt og bær**\*Grønnsaker\*Frukt |

Fiskepålegg: makrell, fiskekaker, fiskepudding, laks, kaviar

Basispålegg: leverpostei, brunost, hvitost, salami, kalkunpølse, smøreost, peanøttsmør (varieres fra dag til dag)

Majones og gomme 1 gang i uka

Grovt havrebrød og Bremykt smør

På turdager serveres det f.eks. brødskive stekt på bålet, fiskekaker, stekt potet tomatsuppe, pinnebrød.

Grønnsaker: tomat, agurk, purre, rødbeter, avocado, paprika mm.

Frukt og grønt: appelsin, eple, banan, pære, melon, druer, mango, blomkål, broccoli, gulrot, sukkererter mm.

**VARMMAT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Uke 19** | **Uke 20** | **Uke 21** | **Uke 22** |
| Havregrøt med eple og kanelHavregrøt med fruktsalat | iform.nu | Fiskeboller i hvitsaus, potet og gulrotFiskeboller i hvit saus | Oppskrifter | REMA 1000 | Omelett med skinke og grønnsakerOmelett med ost, skinke og poteter | Oppskrifter | REMA 1000 | Havregrøt med eple og kanelHavregrøt med fruktsalat | iform.nu |
| Hestehoven | Prestekragen | Blåklokka | Hestehoven |