**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, (varieres fra dag til dag)

Syltetøy siste fredag i måneden

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 6** | **Uke 7** | **Uke 8** | **Uke 9** |
| **Samefolkets uke**  Onsdag: ghakko  Fredag: bidos  Bidos - Kirsten Winge | Havregrøt med eple og kanel  Havregrøt med eple og kanel - Fedon.no | Fiskekaker og fullkornsmakaroni  fisk Archives - Coop Hordaland SA | **Karneval**  Pølsedama stiller i pølseboden!  Så mange kalorier er det i pølser – Eksperten svarer - Vektklubb |
| Felles | Prestekragen | Blåklokka | Felles |