**PÅLEGG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Fiskepålegg | Kalkunpølse | VARMMAT | Fiskepålegg | Egg |
| Leverpostei | Leverpostei |  | Leverpostei | Kaviar |
| Brunost | Brunost |  | Brunost | Brunost |
| Hvitost | Hvitost |  | Hvitost | Hvitost |
| Salami | Smøreost |  | Gomme | Leverpostei |
| Majones |  |  |  | (Syltetøy) |
| Grønnsaker | Grønnsaker |  | Grønnsaker | Grønnsaker |

Fiskepålegg: makrell, fiskekaker, fiskepudding, laks, kaviar

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

Syltetøy siste fredag i måneden

Majones 1 gang i uka

Grovt havrebrød og Soft flora smør

På skogdager serveres det f.eks. brødskive stekt på bålet, fiskekaker, stekt potet og tomatsuppe.

**VARMMAT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Uke 14** | **Uke 15** | **Uke 16** | **Uke 17** |
| Havregrøt med eple  Enkel, proteinrik havregrøt med cottage cheese – Karoline Marberg | Fiskeboller i hvit saus, potet og gulrot  Fiskeboller i hvit saus | Oppskrifter | REMA 1000 | Fullkornspasta med kyllingkjøtt-saus  Oppskrift: Penne med saus, italiensk pølse og parmesanost – Matkanalen | Fiskepinner i wraps  med grønnsaker  Fiskepinnewrap: Et næringsrik og barnevennlig måltid - Hjemmekokklauget.no |
| Hestehoven | Blåklokka | Prestekragen | Hestehoven |

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

