

MÅLTIDER I HUNDREMETERSKOGEN BARNEHAGE

Frokosten varierer mellom:

Økologisk havregryn eller havregrøt

Biola eller melk

Bær og frukt

Knekkebrød

Grovt brød

Ost (gulost, brunost og nøkkelost)

Kaviar, makrell i tomat, majones

Kremost fra Tine i forskjellige varianter

Hjemmelaget rørt syltetøy med rørsukker (max 20%)

Vi har brød til lunsj, en gang i uken.

Her serverer vi grovt brød. Når vi serverer brød og knekkebrød benytter vi så langt det lar seg gjøre, grovt brød som ikke er ultrasprossert, og vi baker en del selv.

Det serveres alltid oppskårne grønnsaker som agurk, paprika, tomat og avokado.

Påleggene vi tilbyr til brødmåltidet er:

Bremykt, gulost, brunost, nøkkelost, kaviar, majones, makrell i tomat og kremost.

I tillegg varierer vi med:

Kokt egg, eggerøre, omelett, egg Salat, tunfisk, peppermakrell og fiskepudding.

4 dager i uken har vi varmmat

Dette varierer mellom:

Hjemmelagede grønnsakssupper av varierende type

Hjemmelagede vegetariske gryter med ris og grønnsaker

Hjemmelaget vegetarisk pasta bolognese med linser og grov pasta

Hjemmelaget vegetar lasagne, med grove pastaplater

Forskjellig ovnsbakt fisk med ris eller ovnsbakte poteter, grønnsaker og hjemmelaget saus, remulade eller rømme. Vi varierer mellom fiskefilet og av og til innbakt fisk med god kvalitet.

Hjemmelaget fiskegrateng med grønnsaker

Fiskebollegryte med grønnsaker og poteter

Fiskekaker med grov pasta, grønnsaker og hjemmelaget brun saus

Falafel med ris og grønnsaker

Måltidet kl. 14, varierer mellom:

Brød/ knekkebrød med pålegg


Hjemmelaget smoothie laget av kaldpresset eplejuice og fryst frukt.

Oppskåret frukt


Hjemmelaget mat som barna er med å lage f.eks. granola, brød, matmuffins, rundstykker, grove vafler e.l. Disse bakes på speltmel og grove meltyper, og søtes med frukt og kanskje litt honning.

Til drikke serverer vi lettmelk eller vann til måltidene og vann utenom måltidene.

På turdagene serveres som oftest det som er til lunsj den dagen. Alternativt blir det laget ostesmørbrød, eller vi tar med brød og pålegg.



Her skal alle få mulighet til å utvikle den beste versjon av seg selv!



Vennlighet, Nysgjerrighet, Høflighet og Relasjoner