

MÅLTIDER I HUNDREMETERSKGOEN BARNEHAGE

FROKOST:

- Havregryn eller havregrøt
- Knekkebrød: Wasa Husmann, Ryvita knekkebrød, eller Wasa 100 frø og havsalt
- Hjemmelagde grove rundstykker
- Biola naturell eller melk
- Yoghurt naturell
- Hjemmelaget syltetøy
- Ost (gulost, brunost og nøkkelost)
- Kaviar, makrell i tomat, majones
- Kremost fra Tine i forskjellige varianter
- Hjemmelaget syltetøy
- Fukt og bær i variasjon
- Oppskårne grønnsaker i variasjon

LUNSJ:

Fire dager i uken har serverer vi varmmat. Dette varierer mellom:

- Hjemmelagede grønnsakssupper av varierende type
- Hjemmelagede varierte vegetariske gryter med ris og grønnsaker
- Vegetarisk pasta bolognese med linser og grov pasta
- Hjemmelaget vegetar lasagne, med grove pastaplater
- Forskjellige ovnsbakt fisk med ris eller ovnsbakte poteter, grønnsaker og hjemmelaget saus, hjemmelaget remulade eller rømme
- Hjemmelaget fiskegrateng med grønnsaker
- Fiskebollegryte med grønnsaker og poteter
- Fiskekaker med grov pasta, grønnsaker og hjemmelaget dressing

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

Vennlighet, Nysgjerrighet, Høflighet og Relasjoner

En gang i uken er det brød til lunsj.

- Her serverer vi alltid grovt brød. Vi gjør alltid det vi kan for å bruke groveste alternativet med minst mulig tilsetningsstoffer
- 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, eggesalat, tunfisk, fiskekaker og fiskepudding

MÅLTIDET kl. 14:

- Brød/ knekkebrød med pålegg
- Hjemmelaget smoothie eller oppskåret frukt
- Oppskårne grønnsaker i variasjon
- Hjemmelaget mat som barna lager f.eks. granola, brød, matmuffins, rundstykker e.l. Disse bakes på speltmel og grove meltyper.
- Til drikke serverer vi lettmelk eller vann

TURDAGENE:

På turer i grillhytta serveres som regel det som er til lunsj den dagen.

På turer til lavvoen eller andre steder tar vi med grovt brød og pålegg. Alternativt blir det laget ostesmørbrød. Når det er ostesmørbrød og brødmat har vi alltid oppskårne grønnsaker ved siden av.

Når det er kaldt i været, får barn i tillegg en kopp kakao. Dette er godt å varme seg på og bidrar til å skape turglede. Vi begrenser oss til en kopp pr. barn. Kakaoen lages med melk, rå kakao og rørsukker.

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

Vennlighet, Nysgjerrighet, Høflighet og Relasjoner