

Frokostordningen Økologi og bæredygtighed i børnehøjde

Madplan

Uge 20	Formiddag	Frokost	Eftermiddag
Mandag	Rugbrød og frugt	Grød – rugflager, quinoaflager, æbler, squash Kompot – gulerod-æble	Rugbrød Leverpostej – okse Frugt
Tirsdag	Rugbrød og frugt	Torskerognsfrikadeller Kold remuladesovs Kogte kartofler Dampede gulerødder og edamamebønner – VG og BH	Brød med chiafrø Frugt
Onsdag	Rugbrød og frugt	Torskerognsfrikadelle Kødpølse – kylling Æggesalat Abrikospålæg Gul peberfrugt, agurk	Brødfirkant med æblebåde og kanel
Torsdag	Rugbrød og frugt	Lasagne med belugalinsefyld Gnavegrønt; Agurk, gulerødder	Madspiltsbrød
Fredag	Rugbrød og frugt	Italiensk kødsovs – kylling Brune ris Majs, broccoli	Brød med hvide bønner og rugmel Frugt

Uge 21	Formiddag	Frokost	Eftermiddag
Mandag	2. pinsedag		
Tirsdag	Rugbrød og frugt	Gulerodssuppe med chili og appelsin Foccaciabrød med timian	Rugbrød Torskerogn Frugt
Onsdag	Rugbrød og frugt	Makrel Leverpostej – okse Ostestave Quinoapostej Gul peberfrugt, agurk	Brød med suppe Frugt
Torsdag	Rugbrød og frugt	Stegt hel laks Kold sovs med krydderurter – dild, purløg, persille Kogte kartofler Råkost med gulerod, æble – VG og BH Kokos til at drysse over	Brød med grønne linser og valnødder – nødder Frugt
Fredag	Rugbrød og frugt	Chili sin carne – hvide og brune bønner, grøntsager Perlebyg Agurk og gulerødder – VG og BH	Pizzastykke – belugalinser og revet ost Frugt