

Frokostordningen
Økologi og bæredygtighed i børnehøjde

Madplan

Uge 35	Formiddag	Frokost	Eftermiddag
Mandag	Rugbrød og frugt	Grød med rugflager, hørfrø, æble, squash Blomme-æblekompot	Rugbrød Dadelnutella Frugt
Tirsdag	Rugbrød og frugt	Indisk Dahl – tomat, røde- og grønne linser Brune ris Creme fraiche	Brød med hvide bønner og rugmel Frugt
Onsdag	Rugbrød og frugt	Makrel i tomat Leverpostej - okse Æggesalat med hytteost Banan Agurk, blomkål, cherrytomat	Koldskål Granola med grønne linser og solsikkekerner Frugt
Torsdag	Rugbrød og frugt	Italiensk farsbrød – kylling, basilikum, soltørrede tomater Kogte kartofler Krydderurtdressing Gulerødder	Brød med spinat og røde linser Frugt
Fredag	Rugbrød og frugt	Torskerogn Frikadeller - kylling Ost i skiver Kartoffel, ærtecreme Gulerødder, rød peberfrugt, agurk	Brød med rugflagegrød Frugt

Uge 36	Formiddag	Frokost	Eftermiddag
Mandag	Rugbrød og frugt	Blomkålssuppe Spinat flutes Ristede, hakkede græskarkerner	Rugbrød Leverpostej - okse Frugt
Tirsdag	Rugbrød og frugt	Grøntsagspostej - æg, gulerod, paprika, karry Thousand island-dressing Kogte kartofler	Brødfirkant med boghvede Frugt
Onsdag	Rugbrød og frugt	Torskerogn Leverpostej - okse Ost i skiver Grøntsagspostej Agurk, rød peberfrugt, gulerod	Sigtebrød Frugt
Torsdag	Rugbrød og frugt	Fiskefrikadeller med krydderurter Kogte kartofler Remoulade Gulerodsråkost med rosin-BH, gulerødder-VUG	Brød med ærtemel Frugt
Fredag	Rugbrød og frugt	Makrel i tomat (VG) mayonnaise Tun (BH) mayonnaise Mild spegepølse - gris Æg Figenpålæg, smørbar Agurk, gul peberfrugt, broccoli	Brød med hørfrø Frugt