

Vejledende madplan for varm mad Januar 2020

UGE 01

07.01.

Boller i karry m. brune ris + grønt

09.01.

Tunfrikadeller m. kartofler og gulerodssovs + grønt

UGE 02

14.01.

Porre/kartoffelsuppe m. fuldkornsbulgur + fuldkornsflutes

16.01.

Millionbøf m. kartoffelmos + grønt + rødbeder

UGE 03

21.01.

Kalkun paprikagryde m. fuldkorns pasta + grønt

23.01.

Boller i selleri m. kartofler + grønt

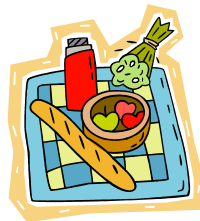
UGE 04

28.01.

Karry/kokossuppe m. rejer, ris + grønt

30.01.

Fuldkornslasagne m. grønt



Velkomme



Som udgangspunkt laves der varm mad efter ovenstående madplan. Eftermiddagsmaden består disse dage af rugbrød med forskelligt pålæg, samt årstidens frugt og grønt.

De øvrige dage serveres der rugbrød med forskellige sundt og varieret pålæg. Til alle disse måltider serveres der desuden altid 1 – 2 forskellige slags rå eller kogte grøntsager.

Hver formiddag og eftermiddag serveres der forskellige slags spændende, sunde og grove hjemmebagte brød eller boller. Hertil årstidens frugt og grønt.

Der serveres mælk til morgenmad og frokost.

Madplanen er kun vejledende, der kan ske ændringer ved sygdom/ferie.

VELBEKOMME

