

Vejledende madplan for varm mad januar 2021

UGE 1

05.01

Spaghetti med kødsovs og grønt

07.01

Kyllingeboller i karry med brune ris og grønt

UGE 2

12.01

Mexicanske pandekager med fyld og grønt

14.01

Hvidkålssuppe med rov flutes og bulgur

UGE 3

19.01

Forloren hare med kartofler og grønt

21.01

Kylling i karry med ris og grønt

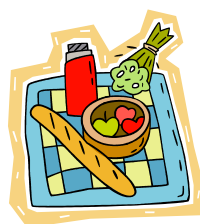
UGE 4

26.01

Millionbøf med kartoffelmos og grønt

28.01

Tomatsuppe med suppehorn og flutes



Velbekomme



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

