

Vejledende madplan for varm mad marts 2020

UGE 10

03.03.

Spaghetti bolognese m. grønt

05.03.

Kartoffel/porresuppe m. fuldkornsflutes – og bulgur

UGE 11

10.03.

Boller i karry m. brune ris + grønt

12.03.

Fyld selv pitabrød

UGE 12

17.03.

Frikadeller m. kartofler og sovs + grønt

19.03.

Millionbøf

UGE 13

24.03.

Fiskefilet m. kartofler remouladesovs + grønt

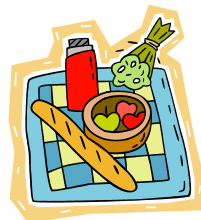
26.03.

Svensk pølseret + grønt

UGE 14

31.03.

Broccoli/blomkålssuppe m fuldkornscouscous + 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

