



Vejledende madplan for varm mad marts 2021

UGE 9

02.03.

Kyllingefrikadeller m. kartofler og gulerodssovs

04.02

Tomatsuppe m. fuldkornspasta + hj.bagte fuldkornsflutes

UGE 10

09.03.

Ristaffel m. kylling + brune ris

11.03.

Chili con carne m. kartofler + grønt

UGE 11

16.03.

Hamburgerryg m. kartofler samt ærter/gulerødder

18.03.

Porrer/kartoffelsuppe m. fuldkonrsbulgur+hj.bagte fuldkornsflutes

UGE 12

23.02.

Tarteletter m. høns i asparges

25.02.

Fiskefrikadeller m. kartofler + lækker sovs og grøntsager

UGE 13

30.03.

Vi ”tømmer køleskab” 😊



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

