



Vejledende madplan for varm mad november 2020

UGE 45

03.11. Hamburgerryg m/ærter, gulerødder og kartofler
05.11. Rodfrugtsuppe m. Grov flutes – og bulgur

UGE 46

10.11. Kalkun/Paprikagryde m/brune ris og grønt
12.11. Frikadeller m/kartofler og gulerodssovs

UGE 47

17.11. Pi rækker m/oksekød og grønt
19.11. Kylling ristaffel

UGE 48

24.11. Fich and Chips (fiskefilet m. rodfrugtchips og Hj. remoulade
26.11. Ostersuppe m/hjemmebagt grov flutes og gnavegrønt



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

