**Ukes meny barnehageåret 2025/2026**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| **Frokost kl. 08.00**  | **Frokost kl. 08.00**  | **Frokost kl. 08.00**  | **Frokost kl. 08.00**  | **Frokost kl. 08.00**  |
| (Brød) og knekkebrød med variert pålegg, men vi unngår prim og syltetøy.Havregryn og frokostblandinger (sunne alternativer).Første mandagen i mnd serveres enten:* oppskåret frukt
* bær
* syltetøy (uten sukker og søtningsstoff)
* kanel (Ceylon)
 | Brød og knekkebrød med variert pålegg, men vi unngår prim og syltetøy. | Brød ogknekkebrød med variert pålegg, men vi unngår prim og syltetøy. | Brød og knekkebrød med variert pålegg, men vi unngår prim og syltetøy. | Brød og knekkebrød med variert pålegg, men vi unngår prim og syltetøy. |
| **Lunsj kl. 11.00** | **Lunsj kl.11.00** | **Lunsj kl.11.00** | **Lunsj kl.11.00** | **Lunsj kl.11.00** |
| brødBaker Klausen Skåret Grovbrød med rug, hvete og speltknekkebrødwrapspitapannekakervafler (kun grove produkter) | brødknekkebrødwrapspitapannekakervafler (kun grove produkter) | brødknekkebrødwrapspitapannekakervafler (kun grove produkter) | brød knekkebrødwrapspitapannekakervafler(kun grove produkter) | brød knekkebrødwrapspitapannekakervafler (kun grove produkter) |
| Variert kjøttpålegg* salami
* servelat
* kylling-/kalkunpølse

Ulike oster* brun
* gul
* smøre ost

Ulike posteier* lever
* kylling
* paprika, agurk eller tomat
 | Variert kjøttpålegg* salami
* servelat
* kylling-/kalkunpølse

Ulike oster* brun
* gul
* smøre ost

Ulike posteier* lever
* kylling
* paprika, agurk eller tomat
 | Variert fiskepålegg* makrell i tomat
* tunfisk
* røkt laks/ørret
* fiskekaker
* Nøkkelhullet - Råvare, produksjon og kvalitet (RM-RMF vg1) - NDLAfiskepudding
* lob nobs
* crabstic
* kaviar
* svolværpostei
* smøreost med reker/kreps
* paprika, agurk, tomat
 | Variert pålegg uten kjøtt og fisk* hummus
* banan/eple
* egg
* grønnsakspostei
* rødbetsalat
* ost/smøre ost (vegetar)
* prim
* peanøttsmør
* syltetøy uten sukker og søtningsstoff
* paprika, agurk eller tomat
 | Pålegg som mandag, tirsdag og torsdag (en miks av alt), men vi unngår prim og syltetøy.* paprika, agurk eller tomat
 |
| Drikke til frokost og lunsj* melk med D vitamin
* skummet melk
* havredrikk
* laktosefri melk
* vann
 | Drikke til frokost og lunsj* melk med D vitamin
* skummet melk
* havredrikk
* laktosefri melk
* vann
 | Drikke til frokost og lunsj* melk med D vitamin
* skummet melk
* havredrikk
* laktosefri melk

vann | Drikke til frokost og lunsj* melk med D vitamin
* skummet melk
* havredrikk
* laktosefri melk

vann | Drikke til frokost og lunsj* melk med D vitamin
* skummet melk
* havredrikk
* laktosefri melk
* vann
 |
| **Ettermiddagsmat** | **Ettermiddagsmat** | **Ettermiddagsmat** | **Ettermiddagsmat** | **Ettermiddagsmat** |
| Knekkebrød/brødskiver* barna velger mellom dagens lunsjpålegg
* vann
* frukt/grønnsaker
 | Knekkebrød/brødskiver* barna velger mellom dagens lunsjpålegg
* vann
* frukt/grønnsaker
 | Knekkebrød/brødskiver* barna velger mellom dagens lunsjpålegg
* vann

frukt/grønnsaker | Knekkebrød/brødskiver* barna velger mellom dagens lunsjpålegg
* vann

frukt/grønnsaker | Knekkebrød/brødskiver* barna velger mellom dagens lunsjpålegg
* vann

frukt/grønnsaker |

* Vi bruker smør, men hjelper barna å porsjonere/begrense smørbruken i og med dette ikke er bra for barnets helse
* Vi kan servere prim og syltetøy til lunsj og ettermiddagsmat torsdager.
* All frukt og grønnsaker skal vaskes før servering



|  |
| --- |
| **Varmlunsj kl. 11.00 – ca en gang per måned** |
| **Torsdag 28.08.25** | **Tirsdag 23.09.25 - Høstsuppe** | **Torsdag 30.10.25** | **Torsdag 27.11.25** | **Tirsdag 16.12.25 - Nissefest** |
| **Kjøtt/vegetar-kjøttboller m/pasta** * kyllingboller
* vegetarboller
* tomatsaus
* fullkornpasta
* grønnsaker

**Serveres på avdelingen** | **Kjøtt/vegetar - høstsuppe*** potet
* kålrot
* gulrot
* purre
* sellerirot/persillerot
* pastinakk
* pølser (kjøtt/kylling)

**Serveres ute fra kl. 15.00** | **Fisk/vegetar – fiskekaker i hamburgerbrød*** fiskekaker
* grove hamburgerbrød
* grønnsaker
* salat
* paprika
* agurk
* tomat

**Serveres på avdelingen** | **Vegetar – tomatsuppe** * tomatsuppe
* fullkornspasta

**Serveres på avdelingen** | **Vegetar – grøt m/uten melk*** risgrøt/alternativ grøt

**Serveres på avdelingen** |
| **Torsdag 18.12.25 - Julelunsj** | **Torsdag 29.01.26** | **Torsdag 12.02.26 - Karneval** | **Torsdag 26.02.26** | **Vinteraktivitetsdag** |
| **Kjøtt/vegetar - julelunsj*** medisterkake
* julepølse
* vegetarprodukter
* poteter
* saus
* grønnsaker

**Dessert**: riskrem m/rød saus**Serveres på fellesrommet** | **Fisk/vegetar- fiskegrateng med grønnsaker*** fiskegrateng
* kokte grønnsaker
* gulrot
* blomkål
* brokkoli
* erter/brekkbønner

**Serveres på avdelingen** | **Karnevalskomiteen velger hva vi skal spise på karnevalet. Komiteen består av barn og ansatte fra alle avdelingene.****Serveres på avdelingen** | **Vegetar – pasta m/grønnsaker og saus*** fullkornpasta
* pastasaus
* revet gulrot

**Serveres på avdelingen** | **Meny kommer.****Serveres ute eller på avdelingen** |
| **Torsdag 27.03.26 - Påskelunsj** | **Torsdag 30.04.26** | **Tirsdag 12.05.26** | **Torsdag 28.05.26** | **Torsdag 04.06.26 - Avslutning** |
| **Kjøtt/fisk/vegetar** * rundstykker/brød
* pålegg
* grønnsaker
* frukt

**Serveres på fellesrommet** | **Fisk/vegetar – fiskekaker med pasta*** fiskekaker
* tomatsaus
* fullkornpasta
* kokte grønnsaker
* gulrot
* blomkål
* brokkoli
* erter/brekkbønner

**Serveres på avdelingen** | **Kjøtt/vegetar - pølser i brød/lompe*** kjøtt/kylling pølser
* vegetarpølser
* pølsebrød
* lomper

**Serveres ute eller på avdeling** | **Fisk/vegetar- fiskepinner med potet*** fiskepinner
* potetbåter
* grønnsaker
* salat
* agurk
* paprika
* tomat

**Serveres på avdelingen** | **Kjøtt/vegetar- taco m/tilbehør*** grove wraps
* kyllingkjøttdeig
* plantebasert kjøttdeig
* salat
* agurk/tomat/paprika
* mais
* revet ost

**Serveres på fellesrommet** |

**Høstsuppe**  23.09.25. (Skolestarterne lager)

**Ansatte spiser varm mat sammen med barna**

**Vi tar hensyn til barnas allergier og serverer alternativ mat. Barn som skal ha halal vil få servert det eller vegetar mat.**