**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** |
| brød  Baker Klausen Skåret Grovbrød med rug, hvete og speltknekkebrød  wraps  pita  pannekaker  vafler  (kun grove produkter) | brød  knekkebrød  wraps  pita  pannekaker  vafler  (kun grove produkter) | brød  knekkebrød  wraps  pita  pannekaker  vafler  (kun grove produkter) | brød  knekkebrød  wraps  pita  pannekaker  vafler  (kun grove produkter) | brød  knekkebrød  wraps  pita  pannekaker  vafler  (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.**