

## Måltidene i DoReMi Gystadmarka barnehage

Vi er en matpakkefri barnehage, og serverer 3 hovedmåltider i barnehagen hver dag. Frokost serveres fra 07:30 – 08:30 (barna må være kommet til 08:15 for å rekke å spise frokost) Lunsj spiser vi ca. 11:00 – 11:30. Ettermiddagsmat serveres ca. kl. 14:00 – 14:30.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frokost:				
Grøt Frukt/ grønnsaker	Frokostblanding (evt. barnegrøt)  Frukt/ grønnsaker	Biola med musli Frukt/ grønnsaker	Grøt Frukt/ grønnsaker	Brød/ knekkebrød Frukt/ grønnsaker
Ettermiddagsmat:				
Brød/knekke- brød med 2-3 ulike pålegg. Frukt/ grønnsaker	Brød/knekke- brød med 2-3 ulike pålegg. Frukt/ grønnsaker	Brød/knekke- brød med 2-3 ulike pålegg. Frukt/ grønnsaker	Brød/knekke- brød med 2-3 ulike pålegg. Frukt/ grønnsaker	Brød/knekke- brød med 2-3 ulike pålegg. Frukt/ grønnsaker

Melk /vann til alle måltider tilbys her i barnehagen. Vi vil også av og til ha yoghurt med byggryn og bær til frokost som supplement. Til ettermiddagsmat kan det noen ganger bli servert rester fra lunsjen eller lages omelett, grove havregrynsvafler m. frukt som søtning o.l. I forbindelse med bursdager gjør vi mer ut av fruktserveringen.

Som pålegg på brødskiva varierer vi med hvitost, brunost og smøreost (ikke på tube), leverpostei, kjøttpålegg, fiskepudding, makrell i tomat, kaviar og prim. Noen ganger har vi egg el. grønnsakspålegg. Dersom vi ikke har annet fiskemåltid samme uke smaker vi på ulike fiskepålegg til smørematen. Vi bruker også rester fra lunsjen som pålegg. I tillegg har vi grønnsaker/ frukt som pålegg eller tilbehør.

Mandag er vanligvis tur-/ utedag for A Cappella, Da Capo og Crescendo. De tar da oftest med seg lunsjen og lager/spiser ute. Menyen er tilpasset dette. De kan også velge å smøre med matpakker med brødmatt til turen og få barnehagens meny til ettermiddagsmat. De eldste på Rondo og Fresco spiser av og til turmat ute på onsdager.

Kjøkkenassistent/ kokk Hege lager stort sett all varmmat fra bunnen av. Hege har med seg noen av barna fra storbarndelingene som kjøkkenhjelpere hver dag. Da får de være med og bidra til fellesskapet, og lærer bl.a. matlaging, språk, matte og hygiene. Innimellom vil menyen skiftes ut med tradisjonsmåltider f.eks. i sammenheng med markeringer i barnehagen.

Personalet samarbeider med foreldre til barn som trenger tilpasning av kosten, og forsøker å finne gode løsninger innenfor de rammer vi har.

Det kan bli endringer i menyen med bakgrunn i tema-/ prosjektarbeid eller ved fravær blant personalet. Vi forsøker å skrive i dagsrapporten hva vi har hatt til lunsj hvis det blir endringer.



## LUNSMENY I DoReMi GYSTADMARKA:

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
40	Lapper (el. turmeny)	Risgrøt Frukt	Smøremat	Fisk i form	Soppsuppe med rundstykker
41	Grove scones med grønnsaker (el. turmeny)	Byggryns grøt Skogsbær	Smøremat med bl.a. fruktmos	Pasta med grønnsaus og skinke	Lapskaus og rundstykker <i>livsglededag</i>
42	Banan og bringeber muffins (el. turmeny)	Havregrøt Jordbærsaus	Smøremat	Tomatsuppe med egg	Hjemmelaget rundstykker med fiskepudding
43	Fiskeburger (el. turmeny)	Havregrøt Brunost og banan	Smøremat med bl.a. skogsbær	Vegetar gryte	Hulkensuppe
44	Pizza snurrer (el. turmeny)	Byggmels grøt Bærmos	Smøremat med fiskepålegg	Laksetaco med bønner	Blomkål og brokkoli suppe
45	Karbonader i lompe (el. turmeny)	Byggryns grøt Blåbær	Smøremat med hjemmelaget syltetøy	Fisk i form Tandoorisaus	Restefest
46	Ost og skinke muffins (el. turmeny)	Risengrynsgrøt med frukt	Smøremat med bl.a. egg	Fiskekaker med pastasalat	Minestrone suppe
47	Fiskepinner i lompe (el. turmeny)	Byggryns- havregrøt med blåbær	Smøremat med bl.a. ost og hjemmelaget prim	Tomat gryte med kjøttdeig og byggryn	Linsesuppe
48	Urtesnurrer med grønnsaker i staver (el. turmeny)	Havregrøt med frukt	Smøremat med bl.a. fiskepålegg	Lapskaus med byggryn	Kylling kjøttboller med rotmos
49	Matmuffins med grønnsaker (el. turmeny)	Byggryns- havregrøt med skogsbær	Smøremat med bl.a. egg	Gul fiskesuppe	Restefest
50	Grove grønnsaks muffins (el. turmeny)	Havregrøt med blåbær	Smøremat	Fisk i form	Linsesuppe
51	Fiskepinner med rotmos i lompe (el. turmeny)	Nissegrøt	Smøremat Vi steker medisterkaker	Medisterkaker. Julepølse, poteter, surkål og saus Riskrem med rødsaus	Restefest

