




## MENY I DoReMi GYSTADMARKA:

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Fro-kost</b>	Havregrøt med frukt el. bær	Brød og knekkebrød med minst 2 påleggslag og grønnsaker	Brød og knekkebrød med minst 2 påleggslag og grønnsaker	Havregrøt med frukt el. bær	Hjemmelaget granola med tørket frukt, serveres med naturell yoghurt
11	Smøremat med ulike oster 🧀🧀 og grønnsaker	Vegetar-taco 🥑🥑 med fulkornswraps, salat og rømme	Firekorn-grøt med kokos og hjemmelaget mango-saus 🥥🥥🥥	Grønnsaksuppe med linser og hjemmelaget grove krutonger	Ovnsbakt laks med bulgur og yoghurt-dressing
12	Smøremat med fiskepålegg og grønnsaker 🍅🥒	Grove pitabrød med ost og grønnsaker 🍄🍷🥑	Byggrynsgrøt med blåbær 	Tomatsuppe med egg 🥚 og fullkornsmakaroni	Fylte paprika med fullkornsrís, grønnsaker og tomatsaus
13	Omelett🥚🥚 med grønnsaker	Fullkornswraps med stekt laks, grønnsaker og avokadodressing	Havregrynsgrøt med revet gulrot og kanel 🥕🥕🥕	Squash-suppe med hjemmelaget grov focaccia	Smøremat med kjøttpålegg og grønnsaker
14	Vi markerer Eid: Shakshuka med egg og fetaost, falafel og hummus	Grove ostesmørbrød med paprika og gulrotstaver	Havregrynsgrøt med banan 🍌	Fiskesuppe med stekte grovbrødstaver	Kikertgryte med fullkornsrís og friske urter
15	Smøremat med røkelaks og eggerøre	Karbonader i grove pitabrød og grønnsaker 🥒🥒🍅	Byggrynsgrøt med fruktbitar 🍏🍏🍏	Gulrotsuppe 🥕🥕 med hjemmelagete grove rundstykker	Ovnsbakte grønnsaker og poteter med avokadodressing 🥑🥑
16	Smøremat med ulike oster og grønnsaker	Vi spiser rester fra fryseren	Vi spiser rester fra fryseren	<b>Skjærtorsdag Stengt</b>	<b>Langfredag Stengt</b>
17	<b>2.påskedag Stengt</b>	Smøremat med fiskepålegg og grønnsaker	Havregrynsgrøt med skogsbær	Hulkensuppe (Ertesuppe) med hjemmelaget grovbrød	Ovnsbakt torsk med søtpotetmos og grønn salat

18	Smøremat med omelett og grønnsaker	Matmuffins med grovt mel og egg, spinat og fetaost	Byggrynsgrøt med rosiner	1.Mai Arbeidernes dag	Hvit grov pizza med ruccolasalat
19	Smøremat med kjøttpålegg og grønnsaker	Grove pizzasnurrer med grønnsaker	Havregrynsgrøt med revet brunost og banan	Brokkoli- og blomkålsuppe med stekte kikerter	Grove fiskekaker med quinoa og tomatsalat
<b>Etter- mid- dags- mat</b>	Brød og knekkebrød med minst to påleggslag og frukt/ grønnsaker	Brød og knekkebrød med minst to påleggslag og frukt/ grønnsaker	Brød og knekkebrød med minst to påleggslag og frukt/ grønnsaker	Brød og knekkebrød med minst to påleggslag og frukt/ grønnsaker	Brød og knekkebrød med minst to påleggslag og frukt/ grønnsaker

De dagene det ikke serveres fisk til lunsj blir det servert et fiskepålegg til enten til frokost eller ettermiddagsmat. Av og til varieres ettermiddagsmaten med noe som lages av rester fra lunsj.