

Forslag til menyplan for SFO

Denne menyplanen er et forslag til måltider i tråd med kostråd. Den gir også tips til noen enkle forberedelser og oppgaver til matagentene.

Uke 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På menyen	Kjøleskapsgrøt med smoothie +grønnsaksstaver	Knekkebrød med pålegg +grønnsaksstaver	Blomkål- og brokkolisuppe +grønnsaksstaver	Buffet: Hjemmebakt brød med godt pålegg + rester +grønnsaksstaver	Matagenter: Fiskepinner med råkostsalat +grønnsaksstaver
Å gjøre	Rør sammen grøten på morgenen, sett i kjøleskap Kutt grønnsaksstaver Lag smoothie	Kutt grønnsaksstaver Forbered til morgendagens suppe	Lag suppe Matagenter: Kutte grønnsaksstaver Sette brøddeig til neste dag	Stek brød Kutt brød og grønnsaksstaver	Lage fiskepinner med tilbehør Kutte grønnsaksstaver

Uke 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På menyen	Knekkebrød med godt pålegg +grønnsaksstaver	Kjøleskapsgrøt med banan og kanel +grønnsaksstaver	Rød fiskesuppe med kokosmelk og sei, knekkebrød +grønnsaksstaver	Buffet: Hjemmebakt brød med godt pålegg+rester +grønnsaksstaver	Matagenter: Potet- og purresuppe + brød/knekkebrød +grønnsaksstaver
Å gjøre	Kutt grønnsaksstaver Sett kjøleskapsgrøt til morgendagen	Kutte banan Kutt grønnsaksstaver Lag knekkebrød til morgendagen	Lag suppa Matagenter: Kutte grønnsaksstaver og sette brøddeig	Stek brød Kutt grønnsaksstaver	Lag suppa Kutt grønnsaksstaver

Uke 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På menyen	Hjemmelaget granola med yoghurt naturell og honning +grønnsaksstaver	Havregrøt med friske bær +grønnsaksstaver	Matagenter: Linsesuppe +grønnsaksstaver	Buffet: Hjemmelaget brød med godt pålegg + rester +grønnsaksstaver	Matagenter: Fiskepinner med bakte rotgrønnsaker, hjemmelaget majones +grønnsaksstaver
Å gjøre	Kutt grønnsaksstaver	Kutt grønnsaksstaver Lag grøt	Kutt grønnsaksstaver Sett brøddeig	Stek brød Kutt grønnsaksstaver	Kutt grønnsaksstaver før matagentene kommer

Uke 4	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På menyen	Knekkebrød m/godt pålegg +grønnsaksstaver	Kjøleskapsgrøt m/smoothie +grønnsaksstaver	Matagenter: Fisk i karri med paprika +grønnsaksstaver	Buffet: Hjemmebakt brød med godt pålegg+rester +grønnsaksstaver	Matagenter: Bønnegrateng +grønnsaksstaver
Å gjøre	Kutt grønnsaksstaver Sett kjøleskapsgrøt	Lag smoothie Kutt grønnsaksstaver	Kutt grønnsaksstaver Sett brøddeig	Stek brød Kutt grønnsaksstaver	Kutt grønnsaksstaver før matagentene kommer