**Madplan Vuggestuen Bøgen**

Madplanen ruller over 8 uger, med rugbrød om mandagen og varme retter til frokost de resterende 4 dage i ugen. Derudover tilbydes der babymad som sutteflaske, grød og kartoffel/grøntsagsmos til de børn som har brug for det. \*Tilbehøret til rugbrødet varierer typisk mellem forskellige former for pålæg som leverpostej, paté, forskellige typer ost, banan, avocado, torskerogn, makrel, sild, hummus og æg. Derudover er der altid tilbehør som ovnkartofler eller pasta og forskellige former for grøntsager som agurk, rød peber, tomat, oliven og dampede grøntsager.

***Der vil altid være forbehold for ændringer, således madrester bliver brugt bedst muligt, så vi undgår madspil.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Madplan uge 1** | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| Formiddagsmad | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød |
| Middagsmad | Rugbrød | Suppe m. grøntsager | Musaka m. grønt  | Vegatarisk paprikagryde  | Grød m. frugtmos  |

Eftermiddagsmad Groft brød/boller, tykmælk, pizza med tilbehør frugt, pålæg m.m.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Madplan uge 2** | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| Formiddagsmad | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød |
| Middagsmad | Rugbrød | Suppe m. grønt | Stegt torskerogn med kartofler, majs og remolade/hvid sovs | Pasta m. kødsovs (indmad) og grønt. | Grød m. frugtmos  |

Eftermiddagsmad Groft brød/boller, tykmælk, pizza med tilbehør frugt, pålæg m.m.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Madplan uge 3** | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| Formiddagsmad | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød |
| Middagsmad | Rugbrød | Suppe m. grønt | Ris, fisk, ærtepure | Boller i karry m. ris  | Grød m. frugtmos |

Eftermiddagsmad Groft brød/boller, tykmælk, pizza med tilbehør frugt, pålæg, ost m.m.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Madplan uge 4** | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| Formiddagsmad | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød |
| Middagsmad | Rugbrød  | Suppe m. grønt  | Pasta, tomatsovs med kyllingeboller | Kartoffel-lasagne  | Grød m. frugtmos |

Eftermiddagsmad Groft brød/boller, tykmælk, pizza med tilbehør frugt, pålæg, ost m.m.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Madplan uge 5** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Formiddagsmad | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød |
| Middagsmad | Rugbrød | Suppe | Ris, tomatsovs med kyllingeboller  | Fiskelasagne m. spinat  | Grød m. frugtmos |

Eftermiddagsmad Groft brød/boller, tykmælk, pizza med tilbehør frugt, pålæg, ost m.m.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Madplan uge 6** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Formiddagsmad | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød |
| Middagsmad | Rugbrød | Suppe m. brød | Fisk i fad m. bulgur grønt og  | Kyllingegryde m. kartofler | Grød m. frugtmos |

Eftermiddagsmad Groft brød/boller, tykmælk, pizza med tilbehør frugt, pålæg, ost m.m.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Madplan uge 7** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Formiddagsmad | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød |
| Middagsmad |  Rugbrød | Suppe | Karrykål m. ris og hakket kalvehjerter  | Kylling/ grøntsagsfrikadeller m. kartofler, sovs og grønt. | Grød m. frugtmos  |

Eftermiddagsmad Groft brød/boller, tykmælk, pizza med tilbehør frugt, pålæg, ost m.m.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Madplan uge 8** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Formiddagsmad | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød | Frugt og brød |
| Middagsmad | Rugbrød | Suppe m. grønt | Fiskefrikadeller m. kartofler , grønt og sovs  | Årstidsgryde  | Grød m. frugtmos |

Eftermiddagsmad Groft brød/boller, tykmælk, pizza med tilbehør frugt, pålæg, ost m.m.