

Matplan våren 2024

Januar

Uke 1 Anstens

Mandag: Blomkålsuppe med brød ved siden (Varmmat, turdag)

Tirsdag: Kjøleskapsgrøt med syltetøy eller yoghurt

Onsdag: Ostesmørbrød

Torsdag: Brød og knekkebrød med pålegg.

Fredag: wrap med laks og grønnsaker (paprika, agurk og salat)

Uke 2 Grønningen

Mandag: Havregrøt

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig)

Torsdag: Hjemmebakt brød

Fredag: Pizza, grov bunn med skinke og ost. Oregano på toppen. (Lager også vegetar versjon)

Uke 3 Oksøy

Mandag: Havregrøt

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig)

Torsdag: Hjemmebakt brød

Fredag: pølser

Uke 4 Anstens

Mandag: Havregrøt

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig)

Torsdag: Hjemmebakt brød

Fredag: Hjemmelaga fiskepinner

Februar

Uke 5 Grønningen

Mandag: Havregrøt

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmelaga brød)

Torsdag: Hjemmebakt brød (ta opp kylling til fredagen)

Fredag: One pott pasta med kylling

Uke 6 Oksøy

Mandag: Finnbiff og same brød på bål (knekkebrød og tube ost med på tur + 2 kjøpebrød)

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmelaga brød)

Torsdag: Hjemmebakt brød

Fredag: Fiskekake i grove pitabrød med agurk, mais og salat/paprika.

Uke 7 Anstens

Mandag: Taco

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakt brød)

Torsdag: Hjemmebakt brød

Fredag: Langpanne pannekaker

Uke 8 Grønningen

Mandag: Fisk (laks), grønnsaker og båtpoteter

Tirsdag: Kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød (ta opp pizzabunner)

Fredag: Pizza med skinke og ost

Mars

Uke 9 Oksøy

Mandag: Sei og grønnsaker (brokkoli, gulrot) med fiskekrydder og rømme på bål

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Taco

Uke 10 Anstens

Mandag: Pølse i pinnebrød

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: kjøleskapsgrøt med biola og melk

Uke 11 Grønningen

Mandag: Havregrøt

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød (ta opp fiskekaker og legg i kjøleskapet)

Fredag: Fiskekake i grove pitabrød med agurk, mais og salat/paprika. (ta opp pizzabunn og kylling og legg i kjøleskapet)

Uke 12 Oksøy

Mandag: Pizza med kylling og ost

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Fiskepinner, pasta, mais og ananas

Uke 13 (påska) Anstens

Mandag: Taco

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød.

Torsdag:

Fredag:

APRIL

Uke 14 Grønningen

Mandag: Fiskekake i grove pitabrød med agurk, mais

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: langpannepannekake med syltetøy

Uke 15 Oksøy

Mandag: pølse i pinnebrød.

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Havregrøt

Uke 16 Anstens

Mandag: Fiskepinner i grove pitabrød med agurk, mais

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Langpannepannekake

Uke 17 Grønningen

Mandag: Fiskekake i grove pitabrød med agurk, mais og salat.

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød (ta opp kylling)

Fredag: One pott pasta med kylling

MAI

Uke 18 Oksøy

Mandag: Taco

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Langpanne pannekaker

Uke 19 Anstens

Mandag: Fisk (laks), grønnsaker og båtpoteter

Tirsdag: Kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød (ta opp pizzabunner)

Fredag: Pizza med skinke og ost

Uke 20 Grønningen

Mandag: Laks og grønnsaker (brokkoli, gulrot) med fiskekrydder og rømme

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Taco

Uke 21 Oksøy

Mandag: omelett

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød (lag kjøleskapsgrøt)

Fredag: kjøleskapsgrøt med biola og melk

Uke 22 Anstens

Mandag: Havregrøt

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød (ta opp fiskekaker og legg i kjøleskapet)

Fredag: Fiskekake i grove pitabrød med agurk, mais og salat/paprika. (ta opp pizzabunn og kylling og legg i kjøleskapet)

JUNI

Uke 23 Grønningen

Mandag: Pizza med kylling og ost

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Fiskepinner, pasta, mais og ananas

Uke 24 Oksøy

Mandag: Havregrøt

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmelaget brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Hjemmelaget fiskepinner og pasta

Uke 25 Anstens

Mandag: Taco

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød

Fredag: Langpanne pannekaker (ta opp pizzabunn og skinke og legg i kjøleskapet)

Uke 26 Grønningen

Mandag: pizza med skinke

Tirsdag: kjøpebrød

Onsdag: Ostesmørbrød. (sette brøddeig til hjemmebakket brød)

Torsdag: Hjemmebakket brød (lag kjøleskapsgrøt)

Fredag: kjøleskapsgrøt med biola og melk

Endringer vil forekomme!