

MÅNEDSMENY-MARS UKE 9-13.

I rammeplanen for SFO punkt 3.5. står det: «SFO skal legge til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner. Barna skal få tilstrekkelig tid og ro til å spise i løpet av tiden de tilbringer i SFO. Måltidet kan være medbrakt matpakke eller mat servert av SFO. Når mat blir servert i SFO, bør SFO legge vekt på et helsefremmende kosthold og bygge på Helsedirektoratets kostråd, samt legge vekt på bærekraftige matvaner og forbruk. SFO bør følge nasjonale føringer for måltider.

Måltidet er en daglig og hverdagsnær arena som handler om mer enn maten som spises. SFO bør legge til rette for måltidsglede med gode samtaler, deltakelse og opplevelse av fellesskap hos barna. Personalet bør delta aktivt i måltidet. SFO skal ha gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering og bør formidle disse til barna.

*Å lage mat sammen i SFO kan gi barna erfaring med hvordan de selv kan lage enkle og sunne måltider, og hvordan de sammen med andre kan skape trivelige rammer rundt måltidet». **Rammeplan for SFO.***

På Tunballen skole SFO serverer vi 1 måltid hver dag til barna. Leveres barna tidlig på morgenen uten å ha spist frokost, kan de spise medbrakt frokost på SFO. Det er kun i ferier barna trenger å ha med seg 2 nister pr dag. Måltidet som serveres på SFO skal regnes som et mellommåltid.

Vi tilbyr varmmat 1 gang i uken, kjøleskapsgrøt 1 gang i uken og brødmat de andre dagene.

Vi velger sunne og helsefremmende matvarer. Vi holder oss til helsedirektoratets kostråd sett bort i fra spesielle anledninger som for eksempel markeringer/ feiring.

Vi jobber stadig med å forbedre oss og fornye oss.

Det er alltid voksne fra SFO som spiser sammen med barna og det er satt av god tid til måltidet vi tilbyr slik at barna får oppleve gode samtaler, deltakelse og et fellesskap.

Det er lagt til rette for gode rutiner rundt kildesortering for barna. Vi har alltid fremme søppeldunker til sortering av avfall.

Uke 1.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
PÅ MENYEN	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke og syltetøy med 80% bær uten tilsatt sukker.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Kjøleskapsgrøt servert med smoothie. Kjøleskapsgrøten er laget på: store havregryn og laktosefri melk. Av og til byttes melken ut med kokosmelk eller yoghurt.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Varmmat: Varm havregrøt servert med hjemmelaget eple syltetøy. Ekstra: Kanel og honning til de som ønsker.</p>
BARNA ER MED:	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>	<p>Barna kan melde seg på gruppe aktivitet for matlaging. Vi forbereder varmmat måltidet til neste dag.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>

Uke 2.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
PÅ MENYEN	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke og syltetøy med 80% bær uten tilsatt sukker.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Hjemmelaget brød med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke, paprika og agurk.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Varmmat: Rød fiskesuppe med kokosmelk og sei (se oppskrift) Gange med 4 for bestilling</p>
Å GJØRE	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan melde seg på gruppe aktivitet for matlaging. Vi forbereder varmmat måltidet til neste dag.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>

Uke 3.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
PÅ MENYEN	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg.</p> <p>Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg.</p> <p>Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke og syltetøy med 80% bær uten tilsatt sukker.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Kjøleskapsgrøt servert med smoothie. Kjøleskapsgrøten er laget på: store havregryn og laktosefri melk. Av og til byttes melken ut med kokosmelk eller yoghurt.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt hummus.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg.</p> <p>Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Varmmat: Lapskaus med mager kylling eller kalkunpølse.</p>
Å GJØRE	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på Plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>	<p>Barna kan melde seg på gruppe aktivitet for matlaging. Vi forbereder varmmat måltidet til neste dag.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>

Uke 4.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
PÅ MENYEN	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke og syltetøy med 80% bær uten tilsatt sukker.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Kjøleskapsgrøt servert med smoothie. Kjøleskapsgrøten er laget på: store havregryn og laktosefri melk. Av og til byttes melken ut med kokosmelk eller yoghurt.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med yoghurt dipp.</p> <p>VARMMAT: Linsesuppe (se oppskrift)</p>
Å GJØRE	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på Plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>	<p>Barna kan melde seg på gruppe aktivitet for matlaging. Vi forbereder varmmat måltidet til neste dag</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>

Uke 5.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
PÅ MENYEN	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke og syltetøy med 80% bær uten tilsatt sukker.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Kjøleskapsgrøt servert med smoothie. Kjøleskapsgrøten er laget på: store havregryn og laktosefri melk. Av og til byttes melken ut med kokosmelk eller yoghurt.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>Grovbrød servert med pålegg. Pålegg: leverpostei, kylling postei, gulost, kokt skinke, kalkun skinke.</p>	<p>Grønnsaker med hummus.</p> <p>VARMMAT: Grove pizzarundstykker</p>
Å GJØRE	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på Plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>	<p>Barna kan melde seg på gruppe aktivitet for matlaging. Vi forbereder varmmat måltidet til neste dag.</p> <p>Barna smører maten selv og rydder opp på plassen sin etter spising.</p>	<p>Barna kan være med på morgen SFO å kutte grønnsaker som skal spises samme dag på ettermiddagen.</p>

Rød fiskesuppe med kokosmelk og sei

Denne suppen har masse god smak og varmer godt.

Ingredienser

(8 personer) Tid: ca 40 min med barn, ca 25 min voksen

Ca. 600 g seifilet beinfri

1 boks hermetisert hakket tomat

1-2 boks kokosmelk (4-5 dl)

3-4 gulrøtter

2 vårløk

3 cm ingefær

2-3 fedd hvitløk

Persille

1 liter kraft/vann med buljong

Salt Pepper Nøytral olje (raps, solsikke)

Utstyr: Skjærefjøl, kniver, teskje, gryte, sleiv, øse Framgangsmåte 1. Finhakk hvitløk og ingefær (skrell ingefær med teskje) 2. Kutt resten av grønnsakene til ønsket størrelse. 3. Hakk persille og sett til siden. 4. Kutt fisken i terninger ca 3x3 cm og sett til siden. 5. Ha olje i en gryte og varm opp på medium varme. 6. Svisj hvitløk, ingefær, gulrøtter og vårløk i et par minutter. 7. Tilsett hakket tomat og svisj i 5 min. 8. Tilsett kokosmelk og rør rundt. Tilsett kraft/vann med buljong til passe konsistens. 9. Kok opp i ca 5-10 min og smak til med salt og pepper. 10. Ta gryten av varmen og tilsett fisken og hakket persille. La stå i 5 min før servering. Tips: Spar på avskjær fra grønnsaker, frys inn, og kok deilig suppekraft når dere har nok.

Linsesuppe

Ingredienser (til 8 personer) Tid: ca 45 min med barn, ca 30 min voksen

5 ss matolje

1 løk 3 fedd hvitløk

1/3 chili (valgfritt)

2 cm ingefær

2 gulrøtter

2 dl røde linser tørkede

3 stk poteter

2 ss karripulver

1 boks kokosmelk

7 dl vann

1-2 terninger grønnsaksbuljong

1 lime, saften av

Salt og pepper

Koriander til pynt

Utstyr: Skjærefjøl, kniv, skreller, litermål, spiseskje, boksåpner, gryte, sleiv
Fremgangsmåte 1. Skrell og hakk hvitløk, ingefær og chili. 2. Kutt gulrot, løk og potet i biter. 3. Mål opp 7 dl kaldt vann. 4. Åpne boksene med kokosmelk. 5. Ha oljen i en gryte og varm opp. 6. Surr alle grønnsakene med chili og hvitløk til løken er blitt myk. 7. Tilsett linsene og karripulveret og fres i ett par minutter. 8. Ha kokosmelka i gryta og tilsett vann og buljong og småkok i 15 minutter. 9. Smak suppen til med limesaft, salt og pepper. Om du vil ha en glatt suppe, så kjør den med en stavmikser. 10. Server suppa rykende varm med koriander og lime, knekkebrød og smør.

Kjøleskapsgrøt med eplesyltetøy

Ingredienser kjøleskapsgrøt: (ca 10 personer) Tid: ca 7 min med barn, ca 2 min voksen

10 dl havregryn

5 dl melk

5 dl vann

1 ts salt

Framgangsmåte: 1. Bland sammen alle ingrediensene i en bolle eller gryte 2. Sett bollen/gryten i kjøleskapet over natten 3.

Server med lunt hjemmelaget syltetøy eller smoothie Utstyr: desilitermål, bolle/gryte, teskje, sleiv

Ingredienser eplesyltetøy: (Tid: ca 30 min med barn, ca 20 min voksen)

4-5 epler (anbefaler økologisk)

1 kanelstang (medium stor)

3 ss rosiner

1 ss honning (kan sløyfes)

½ dl vann

Framgangsmåte: 1. Del eplene i terninger (fjern kjernehuset, skrell eplene hvis ikke økologisk) og putt i gryten 2. Tilsett vann, kanelstang og rosiner 3. Kok opp uten lokk til det meste av eplene er most. Rør i syltetøyet med jevne mellomrom så det ikke svir seg. 4. Ta ut kanelstang. Smak til med honning 5. Avkjøl noe før servering Utstyr: gryte, skjærefjøl, kniv, desilitermål, spiseskje, skreller Tips: Syltetøyet er også godt på knekkebrød og brød. Syltetøyet kan fryses så lag gjerne dobbel porsjon. Holdbart i kjøleskap 4-5 dager.

Brød med rotgrønnsaker

Det er enkelt å lage sunt og godt brød selv. Bruk mye vann, rør deigen godt sammen og la den stå et døgn eller to i kjøleskap før du steker brødet.

Brødet blir ekstra godt og saftig om du tilsetter litt rotgrønnsaker.

Ingredienser (til et stort brød eller to små) Tid: ca 10 min med barn, ca 4 min voksen

½ kg grovt sammalt hvetemel

½ kg siktet hvetemel

1 toppet ts salt

2 dl revet gulrot, rødbete, kålrot e.l

8 g fersk gjær

8 dl kaldt vann

Utstyr: bakebolle, sleiv, kjøkkenvekt, teskje, desilitermål, rivjern, brødform
Framgangsmåte: 1. Mål opp mel og salt, ha det i bakebollen. 2. Smuldre gjæren mellom fingrene over bollen. 3. Riv rotgrønnsaker og ha i bollen. 4. Tilsett vann og rør alt godt sammen med sleiva. 5. Kle en brødform med bakepapir eller smør den godt med olje. 6. Hell deigen over i brødform og legg et kjøkkenhåndkle over. La formen stå over natten i kjøleskap. 7. La deigen komme opp til romtemperatur før du steker brødet. 8. Sett ovnen på 240 grader. Når ovnen er varm, setter du i brødet. Stek i 20 min. Skru ned ovnen til 220 grader og stek videre i 20 min. 9. Ta brødet ut av formen og bank forsiktig på undersiden. Brødet er ferdig når det høres hult ut. La det bli helt avkjølt på rist før du skjærer i det