
















Matplan for Bjørndalen bhg

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frokost 7.00-8.00	Brød m/ pålegg 	Brød m/pålegg 	Brød m/pålegg 	Brød m/ pålegg 	Brød m/pålegg 
Lunsj 10.30/ 11.00	Hjemmelaget Suppe 	Omelett eller Lapskaus 	Hjemmelaget Havre og bygggrynsgrøt 	Hjemmelaget Fiskerett 	Sunn hjemmelaget Fredagskos 
Lunsj 14.00	Hjemmelaget bakst  Frukt	Brød/ knekkebrød m/pålegg  Frukt	Brød /knekkebrød m/pålegg  Frukt	Hjemmelaget bakst  Frukt	Yoghurt naturell m/bær og korn  Frukt

Matplan for Bjørndalen Bhg

uke	Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10,13,15,18,	Frokost 7.00-8.00	Brød m/ pålegg	Brød m/pålegg	Brød m/pålegg	Brød m / pålegg	Brød m/ pålegg
	Lunsj 10.30-11.00	Tomatsuppe m/ pasta og egg	Omelett / Lapskaus	Bygg og havregrynsgrøt	Laks med grønnsaker	Tacosuppe
	Lunsj 14.00	Nystekt bakst	Brød / knekkebrød	Brød / knekkebrød	Nystekt bakst	Yoghurt naturell m/korn

uke	Tid	Mandag	Tirdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11,14,16,19,	Frokost 7.00-8.00	Brød m/ pålegg	Brød m/ pålegg	Brød m/ pålegg	Brød m/ pålegg	Brød m/ pålegg
	Lunsj 10.30-11.00	Gulerotsuppe m / flattbrød	Omelett / Lapskaus	Bygg og havregrynsgrøt	Laks med grønnsaker	Langpannepizza m/tomatsaus
	Lunsj 14.00	Nystekt bakst	Brød / knekkebrød	Brød / knekkebrød	Nystekt bakst	Yoghurt naturell m/korn

uke	Tid	Mandag	Tirdag	Ondag	Torsdag	Fredag
9,12,17,20	Frokost 7.00-8.00	Brød m/ pålegg	Brød m/ pålegg	Brød m/ pålegg	Brød m/ pålegg	Brød m/ pålegg
	Lunsj 10.30-11.00	Brokkolisuppe m/ flattbrød	Omelett / Lapskaus	Bygg og havregrynsgrøt	Fiskegrateng	Gryterett
	Lunsj 14.00	Nystekt bakst	Brød / knekkebrød	Brød / knekkebrød	Nystekt bakst	Yoghurt naturell m/korn