

FROKOSTMENY

MATGLEDE HVER MORGEN!

Gjermundshaugen FUS barnehage

HVER DAG



Grovt brød eller grove knekkebrød



Kokt egg når det er mulig



Variert pålegg



Friske grønnsaker



Vann til alle måltider



Melk som alternativ

PÅLEGG VI OFTE SERVERER



Makrell i tomat



Kokt egg



Hvitost



Kaviar



Kokt skinke



Leverpostei eller kyllingpostei

GRØNNSAKER PÅ BORDET



Agurk



Sylteagurk



Tomat



Paprika



Gulrot



Rødbeter

Barna oppmuntres til å smake på alt! ♥

GOD MAT GIR
ENERGI
TIL LEK, LÆRING
OG VENNSKAP

FRUKTMÅLTID



Variert frukt hver dag



Nye smaker og gode opplevelser



Frukt gir energi til lek og læring

TRYGGE MÅLTIDER FOR ALLE

- ♥ Vi tar hensyn til allergier og spesielle behov
- ♥ Alle barn skal oppleve et trygt og inkluderende måltid

Sammen skaper vi matglede hver dag! ♥

GROVT BRØD
+ VARIERT PÅLEGG
+ GRØNNSAKER
+ VANN
+ MATGLEDE
= GODE VANER FOR LIVET! ♥