

# Meny uke 12

Vi følger Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

Det serveres havregrøt på SFO en gang pr. uke, varmmat inne på SFO minst en gang pr. uke - rullerer mellom fisk, kjøtt og vegetar - og mat på tur minst en gang pr. uke.

Alle rettene på menyen blir tilpasset for de elevene som har allergi.

## Mandag

Havregrøt med frukt og krydder

Allergen: melk og gluten (havre)

Drikke: Vann

## Tirsdag

Couscous med kikerter, paprika og mais

Allergen: gluten (couscous)

Drikke: Vann

## Onsdag

Grovbrød/knekkebrød med pålegg + frukt og grønt

Allergen: gluten (spelt, rug, hvete, havre)

Avhengig av hvilket pålegg som blir valgt.

Drikke: Vann

## Torsdag

Grovbrød/knekkebrød med pålegg + frukt og grønt

Allergen: gluten (spelt, rug, hvete, havre)

Avhengig av hvilket pålegg som blir valgt.

Drikke: Vann

## Fredag

Fiskekaker i hamburgerbrød.

Allergen: fisk, melk, gluten (hvete)

Drikke: Vann