

# Meny uke 11

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

Grovbrød/knekkebrød med pålegg + frukt og grønt

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

Avhengig av hvilket pålegg som blir valgt.

Drikke: Vann

## Tirsdag

Couscous med kikerter, paprika og mais

Allergen: Gluten (couscous)

Drikke: Vann

## Onsdag

Havregrøt med frukt og krydder

Allergen: Melk og gluten (havre)

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

Vi går på tur og spiser:

Grovbrød/knekkebrød med pålegg + frukt og grønt

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

Avhengig av hvilket pålegg som blir valgt.

Drikke: Vann