






Meny våren 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Vegetar boller med pasta og pastasaus. Agurk og knaske gulrot.</p> 	<p>Tomat suppe med Makaroni eller pølsebiter Agurk og knaske gulrot.</p> 	<p>Fiskepinner i grovt brød. Burgerpølse i grovt brød. Agurk og knaske gulrot.</p> 	<p>Varm Havregrøt med en liten klump smør på. Agurk og knaske gulrot.</p> 	<p>Karbonader eller Fiskeburger i Med agurk og knaske gulrot og potetmos</p> 
<p>Italiensk pasta som blir servert på Aktivitetsskolen har høyt innhold av karbohydrater som gir energi til kroppens celler og proteiner som fungerer som kroppens byggeklosser. Proteiner trenger karbohydrater for å bygge nye celler i kroppen.</p> <p>Visste du at pasta mest sannsynlig kommer fra Kina og ikke Italia?</p>	<p>Tomatsuppe er det måltidet som er rikest på vitamin C. Vi trenger vitamin C for å opprettholde immunforsvaret og det er også viktig tilfelle vi får skrubbsår eller andre skader som trenger å gro.</p> <p>Visste du at tomaten ikke er en grønnsak, men en frukt?</p>	<p>Fiskepinner inneholder: Alaska pollock* (Theragra Chalcogramma) 61 %, hvetemel, rapsolje, vann, hvetestivelse, gjær, salt, krydder (bl.a paprika) og naturlig sitronaroma.</p> <p>Pølsene inneholder: 86 % grovkvernet storfekjøtt</p> <p>Pølsebrødene inneholder blant annet sammalt hvete, rugklimel og 6,2% kostfiber som gir en grovhet på hele 68%.</p>	<p>Havregryn inneholder på samme måte som brød og andre kornvarer mye "treige" karbohydrater.</p> <p>Rosiner og kanel vil også være en del av tilbehøret.</p>	<p>Vi vil servere friske grønnsaker, hvor du oppfordres til spise minst 1 av disse.</p> <p>Fiskeburger inneholder over 72 % ren skåret fisk.</p> <p>Karbonadene er laget av oksekjøtt.</p>
<p>Følgende produkter er økologiske: Melk, ketchup, havregryn.</p>				

Endringer kan skje uten varsel og bildene er kun illustrasjon.