MAT I CARPE DIEM IDRETT OG NATURBARNEHAGE

Brødfrokost

- Brød (Grisla Supergrov)
- Pålegg: smør, ost, salami, kaviar, leverpostei og makrell i tomat
- Paprika og agurk
- Melk

Til frokost lager vi grøt på mandager og torsdager

- Vi koker grøt selv av havregryn, ren havremelk og vann
- Grøten serveres med smør, kanel og eventuelt oppskåret frukt eller rosiner

Yoghurtfrokost

- På fredager serverer vi yoghurt og frokostblanding. Vi gjør fortløpende justeringer og tilpasser tilbudet

Brødlunsj

- Vi serverer det samme som til frokost, men varierer også med omelett, kokt egg, eggesalat, hjemmelaget tunfisksalat og fiskepudding
- Vi serverer agurk, paprika, sylteagurk og rødbeter

Varmlunsj

- Varmlunsjene tilberedes av personalet. Menyen bestemmes ut fra barnas ønsker, hensyn til kosthold og eventuelle allergier i barnehagen. Derfor velger vi ofte fiskeretter og vegetarretter.
- Vi velger råvarer med omhu, prioriterer gode råvarer og lager så mye som mulig fra bunnen av. Vi serverer alltid grønnsaker til varmmat, enten som tilbehør eller som en del av retten.
- På fredager varierer vi mellom ostesmørbrød og hjemmelaget pizza.

Fruktmåltid

- Barna får knekkebrød med smør hvis de ønsker det. Vi serverer variert frukt og grønnsaker.
- Av og til serverer vi lapper eller vafler laget av grøtrester, uten tilsatt søtning.