

Eksempler på madplaner fra tre institutioner i Ishøj Kommune

BØRNEHUSET BØGELY, TRÆKRONERNE, ØRNEBO

2. JUNI 2014



MADPLAN BØRNEHUSET BØGELY



Uge 22	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Formiddag	Knækbrød og majs. 1 glas mælk.	Rugbrød og gulerod. 1 glas mælk.	Knækbrød og peberfrugt. 1 glas mælk.	Kristi Himmelfart	
Frokost	Rugbrød med makrelsalat, leverpostej (svin), æggesalat og flødeost. Hertil gulerod, agurk og tomat.	Boller i karry (svin og halalslagt kylling) med ris og dampede ærter.	Rugbrød med spegepølse (okse), torskerogn, kartoffel og hytteost. Hertil gulerod, agurk og blomkål.	Lukket	Lukket
Eftermiddag	Friskbagt brød og blandet frugt.	Hindbærkoldskål, rugbrød og blandet frugt.	Friskbagt brød og blandet frugt.		

Uge 21	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Formiddag	Rugbrød og blandet frugt. 1 glas mælk.	Knækbrød og peberfrugt. 1 glas mælk.	Rugbrød og gulerødder. 1 glas mælk.	Knækbrød og ærter. 1 glas mælk.	Rugbrød og agurk. 1 glas mælk.
Frokost	Krudtuglegrød med jordbærsovs.	Rugbrød med skinkesalat (svin), kipperssalat, figenpålæg og pikantost. Hertil gulerod, agurk og blomkål.	Ovnbagt laks med perlespelt, grønne bønner og grøntsagsbearnaise.	Rugbrød med leverpostej (svin), torskerognssalat, hvidløgsost og rosin. Hertil gulerod, agurk og tomat.	Rugbrød med tunsalat, kyllingepølse, hytteost og æg. Hertil gulerod, agurk og peberfrugt.
Eftermiddag	Rugbrød med æggesalat og gulerod.	Friskbagt brød og blandet frugt.	Vaniljekoldskål, rugbrød og blandet frugt.	Friskbagt brød og blandet frugt.	Tykmælk med rugbrødsdryg og ferskenmos. Blandet frugt.

Uge 20	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Formiddag	Rugbrød og blandet frugt. 1 glas mælk.	Knækbrød og peberfrugt. 1 glas mælk.	Rugbrød og gulerødder. 1 glas mælk.	Knækbrød og majs/ærter. 1 glas mælk.	St. Bededag Lukket
Frokost	Speltgrød med æblemos.	Rugbrød med kyllingefrikadelle, rskeroغن i skiver, hvidløgsost og kartoffel. Hertil gulerod, agurk og tomat.	Farsbrød (kylling) med grøntsager, ovnbagte kartoffelbåde og kold dressing med krydderurter.	Rugbrød med pølse (svin), sildesalat, æggesalat og pikantost. Hertil gulerod, agurk og avocado.	
Eftermiddag	Rugbrød med makrelsalat og gulerod.	Friskbagt brød og blandet frugt.	Jordbærkoldskål, rugbrød og blandet frugt.	Friskbagt brød og blandet frugt.	

Uge 19	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Formiddag	Knækbrød og majs/ærter. 1 glas mælk.	Knækbrød og peberfrugt. 1 glas mælk.	Rugbrød og gulerødder. 1 glas mælk.	Rugbrød og majs/ærter. 1 glas mælk.	Knækbrød og agurk. 1 glas mælk.
Frokost	Rugbrød med spegepølse (okse), figenpålæg, æg og hytteost. Hertil gulerod, agurk og peberfrugt.	Fiskefrikadeller med kogte kartofler, remuladesovs og dampede ærter.	Rugbrød med kippersalat, kødpølse (svin), pikantost og kartoffel. Hertil gulerod, agurk og tomat.	Grød af rug havre og spelt. Hertil gulerodsstopping.	Rugbrød med makrelsalat, leverpostej (svin), hvidløgsost og kartoffel. Hertil gulerod, agurk og broccoli.
Eftermiddag	Tykmælk med cornflakes og ferskenmos. Blandet frugt.	Friskbagt brød og blandet frugt.	Hindbærkoldskål, rugbrød og blandet frugt.	Rugbrød med kyllingepølse og blandet frugt.	Friskbagt brød og blandet frugt.

MADPLAN TRÆKRONERNE



MENUPLAN UGE 23

Mandag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	5-kornsgrød m/abrikosmos, 1/4 rugbrød. BH: Rugbrød m/pålæg + grønt
Eftermiddag	Fuldkornsbrød m/ost, frugt og grønt
Tirsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Orientalisk kylling i karry m/brune ris +grønt
Eftermiddag	Stegte rodfrugter/kart. m/kold sovs/dip.
Onsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Rugbrød m/stegt torskerogn m. remo, tomat+ristede løg, æg, pølse + grønt
Eftermiddag	Pizza + grønt
Torsdag:	LUKKET
Fredag:	LUKKET

MENUPLAN UGE 22

Mandag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Mannagrød m/blåbær-æblekompot, BH: Rugbrød m/ pålæg + grønt
Eftermiddag	Speltbrød m/ frugt pålæg + grønt
Tirsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Græsk farsbrød m/tzatziki, stegte kartofler og grønt
Eftermiddag	Rugbrød + frugt og grønt
Onsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Rugbrød m/oksespegepølse, æggesalat, kippersalat, kartoffel + mayo og grønt
Eftermiddag	Spinatpandekager + grønt
Torsdag:	LUKKET
Fredag:	LUKKET

MENUPLAN UGE 21

Mandag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Vandrisengrød m/æbler BH: Rugbrød m/pålæg
Eftermiddag	Fuldkornsbrød m/ost, grønt og frugt
Tirsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Kalkunfrikadeller m/Bulgur, grønt og "sovs"
Eftermiddag	Rugbrød m/æggesalat + grønt
Onsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Rugbrød m/kartoffel-mayo-rist.løg, oksespegepølse, æg, makrelsalat + grønt
Eftermiddag	Spinat/fetasnegle + gulerodstave
Torsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Fisketerine m/kogt.kartofler, gulerødder, dildsovs.
Eftermiddag	Foccacia m/tomat og rosmarin +grønt
Fredag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Minstronesuppe m/flute/brød
Eftermiddag	Rugboller m/frugtpålæg + grønt

MENUPLAN UGE 20

Mandag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Risengrød m/kannelsukker + 1/4 rugbrød, BH: Rugbrød m/pålæg + grønt
Eftermiddag	Lang.hæv.brød m/tunsalat + grønt og frugt
Tirsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Hjertekødsovs m/ pasta og grønt
Eftermiddag	Rugbrød m/humus + grønt
Onsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Rugbrød m/torskerogn + remo, kyllingepølse, æg, frugtppålæg + grønt
Eftermiddag	Rosinbrød m/smør + grønt og frugt
Torsdag:	
Kl. 9	Brød og frugt
Frokost	Blomkålssuppe m/ flutes
Eftermiddag	Hveder m/ smør
Fredag:	St. bededag

MADPLAN BØRNEHUSET ØRNEBO

25. april – 10. juni

Der serveres mælk til eftermiddag

25. april	Frokost: Linsefrikadeller, pasta, tomatsovs og grønne bønner Eftermiddag: ½ stykke rugbrød, flødeost, appelsin og banan
26. april	Frokost: Rugbrød med torskerogn, humus, smøreost, svinekøds spegepølse, linsefrikadeller, plantemargarine, tomatbåde og kogt blomkål Eftermiddag: Knækbrød, smørbart hjemmelavet figenpålæg, gulerødder (kogt til vug.) og blomkål.
28. april	Frokost: Tomat/gulerodssuppe med røde linser og suppehorn´. serveres med rugbrød smurt med smør, ristet i ovn og kyllingeboller. Eftermiddag: Rugbrød med hummus, 1 stav agurk og 1/ 4 tomat.
29. april	Frokost: Rugbrød med tunsalat, kartoffelskiver, majo, hamburgerryg svin, smøreost, plant margarine, kogte æg, tomatbåde og blomkål Eftermiddag: ½ ciabatta bolle, smør, 1 æble bh, appelsin og melon til vug.
30. april	Frokost: Rugbrød med torskerogn, humus, smøreost, svinekøds spegepølse, linsefrikadeller, plantemargarine, tomatbåde og kogt blomkål Eftermiddag: ½ ciabattabolle, smør, 1 æble til hver bh barn og 2x1/4 banan til vug.
1. maj	Frokost: Linsefrikadeller, pasta, tomatsovs og grønne bønner Eftermiddag: ½ stykke rugbrød, flødeost, appelsin og banan
2. maj	Frokost: Rugbrød med torskerogn, figenrulle, smøreost, svinekøds spegepølse, linsefrikadeller, plantemargarine, tomatbåde og kogt blomkål Eftermiddag: Knækbrød, smørbart hjemmelavet figenpålæg, gulerødder (kogt til vug.) og blomkål
5. maj	Frokost: Tomat/gulerodssuppe med røde linser og suppehorn serveres med rugbrød smurt med smør, ristet i ovn Eftermiddag: Rugbrød med hummus, 1 stav agurk og 1/4 tomat

6. maj	<p>Frokost: Rugbrød med tunsalat, kartoffelskiver, majo, hamburgerryg (svin), smøreost, plantemargarine, kogte æg, tomatbåde og blomkål</p> <p>Eftermiddag: ½ ciabatta bolle, smør, 1 æble bh, appelsin og melon til vug.</p>
7. maj	<p>Frokost: Linse grøntsagsgryde af tomat, ærter, gulerødder, knoldselleri og røde linser, serveres med krydret ovnbagte kartofler og farsbrød af oksekød og svinekød</p>
8. maj	<p>Frokost: Rugbrød med tunsalat, naturel smøreost, falafler, figen/banan, smør, rullepølse svin, bagte rødbeder og agurk</p>
9. maj	<p>Frokost: Æggekage med porre og kikærter, tomatsovs, pasta og majs til</p>
12. maj	<p>Frokost: Bomkål/broccoli suppe med suppehorn og brød til</p>
13. maj	<p>Frokost: Rugbrød med tunsalat, naturel smøreost, falafler, figen/banan pålæg, smør, rullepølse svin, bagte rødbeder og agurk</p>
14. maj	<p>Frokost: rugbrød med 4 slags pålæg: tunsalat, humus, tomatkive, rødbedepålæg, plantemargarine og 1 slags svinekødspålæg (frost?), 2 slags grønt til</p> <p>Eftermiddag: Boller/ knækbrød med smøreost og 2 slags frugt</p>
15. maj	<p>Frokost: Suppe af frysegrønt/restgrønt med brød til</p> <p>eftermiddag:</p> <p>Eftermiddag: Varme hveder med smør og blåbær "kompot" laves tirsdag , serveres med grønt/ frugt</p>
16. maj	<p>LUKKET, store bededag</p>
19. maj	<p>Frokost: Suppe med rest / frost grønt, suppehorn og brød</p> <p>Eftermiddag: Rugbrød med æggesalat plus 2 stk. grønt/frugt</p>
20. maj	<p>Frokost: Kyllingefrikadeller med pasta, tomatsovs og rest frysegrønt</p> <p>Eftermiddag: Rugbrød med flødeost plus 2 stk. frugt/grønt</p>
21. maj	<p>Frokost: Rugbrød med leverpostej (svin) og rødbeder, æggesalat, makrel, flødeost, torskerogn, grønne bønner, agurk og plantemargarine</p> <p>Eftermiddag: Boller, smør, appelsin og peberfrugt</p>
22. maj	<p>Frokost: Pizza med ost, tomatsovs, spinat, fisk og majs</p> <p>Eftermiddag: Rugbrød med flødeost, tomatbåde og gulerødder</p>

23. maj	<p>Frokost: Fiskefrikadeller, ovnbagte kartofler, råkost og gulerod, kål, appelsinsaft og rosiner & grøn pestodressing</p> <p>Eftermiddag: Rugbrød med æggesalat, blomkål og agurk</p>
26. maj	<p>Frokost: Blomkålssuppe med suppehorn og brød</p> <p>Eftermiddag: Tunsalat, bagte gulerødder og kartofler</p>
27. maj	<p>Frokost: Rugbrød med leverpostej (svin) og rødbeder, æggesalat, makrel, flødeost, torskerogn, grønne bønner, agurk og plantemargarine</p> <p>Eftermiddag: Boller, smør, appelsin og peberfrugt.</p>
28. maj	<p>Frokost: Dampet sej, ovnbagte kartofler og gulerødder, serveres med urte ymerdressing og ærter.</p> <p>Eftermiddag: Knækbrød med smør, frugt som skal bruges inden lukketid ** sylte vanilje agurker!!</p>
29. maj 30. maj	LUKKET
2. juni	<p>Frokost: Tomat/ grøntsagsuppe med pasta og røde linser, serveres med ristet smørrugbrød</p> <p>Eftermiddag: Boller, smør, 1 æble BH. og melon + ananas til VUG. Kærnemælk i stedet for alm. mælk</p>
3. juni	<p>Frokost: Rugbrød med skivepålæg fra frost (svin) , flødeost, ovnbagte paprika skivekartofler, kogt æg, torskerogn med remo, plantemargarine og tomatbåde</p> <p>Eftermiddag: Boller/ brød med smør, agurk og gulerødder(kogte til VUG.)</p>
4. juni	<p>Frokost: "Tyrkiske kødboller" og svinekødboller med tomatsovs, pasta og ærter</p> <p>Eftermiddag: Rugbrød, hummus, tomatbåde og appelsiner</p>
5. juni 6. juni 9. juni	LUKKET
10. juni	<p>Frokost: Blomkålssuppe med suppehorn + brød.</p> <p>Eftermiddag: Fladbrød med flækærtamos, avokadomos og agurkestænger</p>