

Forslag til menyplan for SFO

Denne menyplanen er et forslag til måltider i tråd med kostråd. Den gir også tips til noen enkle forberedelser og oppgaver til matagentene.

Uke 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På menyen	Kjøleskapsgrøt med smoothie +grønnsaksstaver	Knekkebrød med pålegg +grønnsaksstaver	Blomkål- og brokkolisuppe +grønnsaksstaver	Buffet: Hjemmebakt brød med godt pålegg + rester +grønnsaksstaver	Matagenter: Fiskepinner med råkostsalat +grønnsaksstaver
Å gjøre	Rør sammen grøten på morgenen, sett i kjøleskap Kutt grønnsaksstaver Lag smoothie	Kutt grønnsaksstaver Forbered til morgendagens suppe	Lag suppe Matagenter: Kutte grønnsaksstaver Sette brøddeig til neste dag	Stek brød Kutt brød og grønnsaksstaver	Lage fiskepinner med tilbehør Kutte grønnsaksstaver

Uke 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På menyen	Knekkebrød med godt pålegg +grønnsaksstaver	Kjøleskapsgrøt med banan og kanel +grønnsaksstaver	Rød fiskesuppe med kokosmelk og sei, knekkebrød +grønnsaksstaver	Buffet: Hjemmebakt brød med godt pålegg+rester +grønnsaksstaver	Matagenter: Potet- og purresuppe + brød/knekkebrød +grønnsaksstaver
Å gjøre	Kutt grønnsaksstaver Sett kjøleskapsgrøt til morgendagen	Kutte banan Kutt grønnsaksstaver Lag knekkebrød til morgendagen	Lag suppa Matagenter: Kutte grønnsaksstaver og sette brøddeig	Stek brød Kutt grønnsaksstaver	Lag suppa Kutt grønnsaksstaver

Uke 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På menyen	Hjemmelaget granola med yoghurt naturell og honning +grønnsaksstaver	Havregrøt med friske bær +grønnsaksstaver	Matagenter: Linsesuppe +grønnsaksstaver	Buffet: Hjemmelaget brød med godt pålegg + rester +grønnsaksstaver	Matagenter: Fiskepinner med bakte rotgrønnsaker, hjemmelaget majones +grønnsaksstaver
Å gjøre	Kutt grønnsaksstaver	Kutt grønnsaksstaver Lag grøt	Kutt grønnsaksstaver Sett brøddeig	Stek brød Kutt grønnsaksstaver	Kutt grønnsaksstaver før matagentene kommer

Uke 4	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
På menyen	Knekkebrød m/godt pålegg +grønnsaksstaver	Kjøleskapsgrøt m/smoothie +grønnsaksstaver	Matagenter: Fisk i karri med paprika +grønnsaksstaver	Buffet: Hjemmebakt brød med godt pålegg+rester +grønnsaksstaver	Matagenter: Bønnegrateng +grønnsaksstaver
Å gjøre	Kutt grønnsaksstaver Sett kjøleskapsgrøt	Lag smoothie Kutt grønnsaksstaver	Kutt grønnsaksstaver Sett brøddeig	Stek brød Kutt grønnsaksstaver	Kutt grønnsaksstaver før matagentene kommer

Grønnsaksstaver går igjen hver dag. Servér det daglig i starten av måltidet, gjerne ha det klart på bordet til barna kommer. Da starter de å fylle magene sine med noe skikkelig sunt og godt, og spiser kanskje mindre brød og pålegg som igjen påvirker budsjettet.

I alle ukemenyene har **knekkebrød** og **brød** sine plasser i løpet av uken. Det er viktig at **pålegget** er variert og sunt, og at barna også får grønnsaksstaver til. Hva slags pålegg skal dere velge? Ost, leverpostei, ren skinke, humus, egg, banan og makrell i tomat er gode alternativer. Så rent som mulig fremfor pålegg som i høy grad er prosessert, fordi det inneholder en del salt og andre tilsetningsstoffer.

I menyen finner dere **kjøleskapsgrøt**. Et rimelig og godt alternativ til brødmat som er veldig enkelt å lage, er sunt, godt, og kan varieres i det uendelige.

Grønnsakslapskaus Her kan dere bruke de grønnsakene dere har, eller kjøpe inn frosne, ferdigkutta grønnsaker, da er det kjapt å lage til mange og det smaker kjempegodt. Ikke putt pølser i lapskausen. Det trengs ikke. Fjerner dere pølsene er retten sunnere, rimeligere og i tråd med kostrådene.

Det er lurt å legge inn en dag til **brødmatt og rester**. Å minimere matsvinn er også et punkt i de nasjonale retningslinjene. Å ha en fast dag i uka hvor restene settes frem er et godt tiltak for å redusere matsvinn og reduserer utgifter.

Har dere brød i fryseren? Lag gjerne **ostesmørbrød**. Servèrt med grønnsaksstaver til er det et godt måltid. Bruk rene krydder som oregano eller tørket paprika på ostesmørbrødene.

Bønnegrateng er en smakfull rett full av grønnsaker og bønner, som også inneholder noen velkjente elementer som pasta og ost.

Granola/ havregryn er enkelt, kjapt og sunt. Servèr med melk eller naturell yoghurt. Unngå frokostblandinger som er puffet og prosessert og som inneholder mye tilsatt sukker. Yoghurt naturell er rik på melkesyrebakteriene som holder mage og tarm i balanse. Ønskes andre smaker på yoghurten, kan det tilsettes med rene bær, frukt eller litt honning.

Supper er enkelt og raskt å lage, og når de er full av grønnsaker gir de barna god og nok næring. Utfordringen med en del posesupper er at de inneholder masse stivelse og for lite næring.

Fiskepinner er en sikker vinner hos de fleste barn. Barn skal ha mellom 60 og 100 gram ren fisk på SFO i løpet av uka. Dette kan serveres som pålegg og i varmretter. I fiskepinnene kjøpt på butikken er det kun ca 60% ren fisk. Resten av ingrediensene er egentlig ikke nødvendige. Lager man fiskepinner selv vet man akkurat hva de inneholder. Det er raskt å lage, og utrolig godt. Fiskepinnene er supre å steke på brett i ovnen.

Økonomi: Noen av rettene koster mer enn andre. Derfor er det viktig å se dem i sammenheng. Det er rom for å servere varme retter som koster noen kroner mer når man samme uke serverer billigere retter som havregryn.

Lykke til!