






# Meny Lakkegata Aktivitetsskole

<u>MANDAG</u> Havregrøt	<u>TIRSDAG</u> Grove brødsiver/ knekkebrød	<u>ONSDAG</u> Grove brødsiver/ knekkebrød	<u>TORS DAG</u> Kornblanding	<u>FREDAG</u> Fredagskos
				
<p>Den klassiske sunne havregrøten gir en god start på uken etter helgen. Serveres med frukt og bær. Havregrøt er full av god næring og fiber. Den gir en god mettethetsfølelse i mange timer og holder kroppen gående lenge.</p>	<p>Serveres med et utvalg av pålegg. Gulost, brunost, makrell i tomat, fiskekaker, leverpostei, potetsalat og honning. Som tilbehør kan de få agurk, paprika, tomat, løk, rødbeter og suragurk.</p>	<p>Serveres med et utvalg av pålegg. Gulost, brunost, makrell i tomat, fiskekaker, leverpostei, potetsalat og honning. Som tilbehør kan de få agurk, paprika, tomat, løk, rødbeter og suragurk.</p>	<p>Korn er rik på fiber og en god kilde til jern. Du kan velge mellom Havrefras, havregryn, frukt müsli og cornflakes.</p>	<p>På fredager lager vi noe ekstra godt, som for eksempel tomat-suppe, pizza, fullkornspasta, ris alà Alia.</p>

Er du veldig sulten og synes porsjonene er for små, eller det er noe du ikke liker, er det lurt å ha med litt ekstra mat i sekken! Vi serverer melk, rismelk og vann til alle måltider.