

Hverdagen i rakterne

- Hvem er jeg
- Hvem er rakterne
- Vores sted



Hvidekilde



Vores legeplads



De overordnede rammer

- Tilberede dagens måltider efter fødevarestyrelsens anbefalinger til børnehaverbørn
- Fødevare indkøbene skal være 90% økologiske (Københavns kommune)
- Budget 15 kr. pr. Dag pr. barn

Mine rammer og mål

- Formidle og fremstille det gode måltid
- Være nysgerrig og stadig være på jagt efter ny inspiration
- Have idræt og bevægelse som være en del af hverdagen
- Nyhedsbrev til forældrene m/ menuplanen
- Være en del af bål kulturen
- Lave mad projekter med børnene

Marts Menu

Dag	Dato	Frokost	Eftermiddag
Tirsdag	1-3	Torsk på bage rodfrugter m/aubergine creme	Hvedekerne salat
Onsdag	2-3	Pasta salat m/ kylling, Eds mane bønner, peberfrugt, ananas, dertil plands brød	Rugbrøds bolier
Torsdag	3-3	Rugbrød m/tun Musse, farsbrød, blomkålssalat, peberfrugt og bage rosenkål	Hjemmelavet knækbrød m/ flødesot
Freitag	4-3	Oleogryde m/ kartoffel låg	Grønsags stænger m/ dip
Mandag	7-3	Ærtesuppe m/ basilikum creme og fløte	Grovboller m/ humus
Tirsdag	8-3	Rugbrød m/ kalvepate, æg, friske forårsruller, agurk og peberfrugt	Hvidkål råkost
Onsdag	9-3	Frisædler m/ marineret kartofler og grønnsags stave	Rugbrøds klapsammen m/ kalvepate
Torsdag	10-3	Laks m/ sesamlag og nudel salat	Solsikkebrød
Freitag	11-3	Kotta mussels m/ bulgur og stegte gulrødder	pizzasnegle
Mandag	14-3	Kartoffel musaka m/ oregano brød	Små sandwich m/ tun
Tirsdag	15-3	Fiske burger m/ agurk, peberfrugt, ananas, salat og dressing	Couscous salat
Onsdag	16-3	Samosas med grønnsags spyd	plandsbolier
Torsdag	17-3	Lasagne m/ guleros råkost	Grøsk yoghurt m/ frugt
Freitag	18-3	Rugbrød m/ taroletter, lakse salat, pølse, broccoli og cherytomater	kompost og rugbrøds knæk Bage kartoffelside
Mandag	21-3	Pylfte cannelloni m/ ricotta og spinat	focaccia
Tirsdag	22-3	Fiskegratin m/ spidskål salat	Små rugbrød m/ krydderost
Onsdag	23-3	Rugbrød m/ leverpostej, oksepegepølse, lømskesalat, agurk og gulrødder	Abbe/ rødkål salat med mandler
Tirsdag	29-3	Gulerøds suppe m/ røde linser dertil fløte og ristede solsikkekerer	Pasta m/ pesto
Onsdag	30-3	Kyllingelår m/ oven kartofler og grov salat	Muffins m/ spinat og bacon
Torsdag	31-3	Bolier i karry m/ ris og broccoli	Små sesam stykker

Bålplads hvidekilde



Bussen ankommer



Guldkorn fra frokostbordet

- Må jeg godt få en kage mere (tarteletter)
- Hvorfor er der gulerødder i min fiskeburger
- Laks er verdens bedste fisk
- Det smager godt helt ned i min mave

Ved at fortælle den gode historie og hele tide være med på udviklingen på vores område.
Så tror jeg at vi køkkenfaglige har en fremtid i daginstitutionerne.

Og hvem ved, måske bliver vi valgt for altid!