

Bakås AKS månedsmeny:

Uke 21:

- **Mandag:** Havregryn og bær (H, M)
- **Tirsdag:** Egen matpakke, vi har melk
- **Onsdag:** Frokost: knekkebrød og tubeost (G)
Etter skolen: Omelett i langpanne, med brød ved siden av (E, G, M)
- **Torsdag:** Torsdagsmorgen-te kl. 7.30-8.20
Etter skolen: Grønnsakssuppe og flatbrød (G)
- **Fredag:** Buffé: pålegg, egg, havregryn, youghurt, brød (E, M, H, G)

Uke 22:

- **Mandag:** Havregryn og bær (H, M)
- **Tirsdag:** Egen matpakke, vi har melk
- **Onsdag:** Frokost: knekkebrød og tubeost (G)
Etter skolen: Fiskepinner, ris og gulrøtter (F)
- **Torsdag:** Torsdagsmorgen-te kl. 7.30-8.20
Etter skolen: Tomatsuppe og fullkornsmakaroni (G)
- **Fredag:** Buffé: pålegg, egg, havregryn, youghurt, brød (E, M, H, G)

Uke 23:

- **Mandag:** Havregryn og bær (H, M)
- **Tirsdag:** Egen matpakke, vi har melk
Bursdagsfeiring: Vi feirer alle oktoberbarna og serverer vaniljekake (M, G), is til de som har allergier
- **Onsdag:** Frokost på AKS: Knekkebrød og tubeost (G)
Etter skolen: Grønnsakswok med nudler (G)
- **Torsdag:** Torsdagsmorgen-te kl. 7.30-8.20
Etter skolen: Grønnsakssuppe og flatbrød (G)
- **Fredag:** Buffé: pålegg, egg, havregryn, youghurt, brød (E, M, H, G)

Uke 24:

- **Mandag:** Havregryn og bær (H, M)
- **Tirsdag:** Egen matpakke, vi har melk
- **Onsdag:** Frokost: knekkebrød og tubeost (G)
Etter skolen: Stekt ris (E)
- **Torsdag:** Torsdagsmorgen-te kl. 7.30-8.20
Etter skolen: Tomatsuppe og fullkornsmakaroni (G)
- **Fredag:** Buffé med varm mat, brød (E, M, G)



M: melk (vi har alltid laktosefri melk som et alternativ) H: havre E: egg S: skalldyr
N: nøtter G: gluten F: fisk C: citrus K: kjøtt (vi har alltid halal til de som ønsker det)