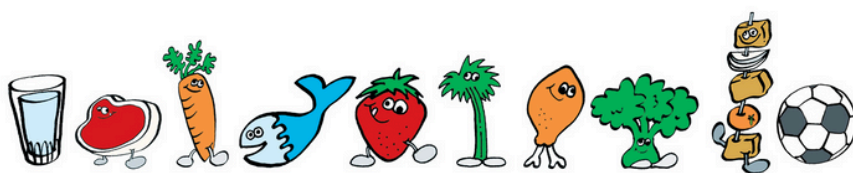


Program

24-27 juni 2025



Matskolan Ruokakoulu

Tisdag 24 juni

9-10 Gemensam frukost för barn, föräldrar och ledare, presentation av lägerprogrammet.

10-11 indelning i grupper, utdelning av t-shirts, hygien och ordningsregler

11-13 Tillaga lunch, äta, diskussion om favoriträtter.

13-14 Diska och förbereda mellanmål

14-15 lekar och hälsa på djuren på 4H-Gården

15-16 Mellanmål och planera/förbereda morgondagens frukost.

Onsdag 25 juni

9-10 Laga frukost/äta

10-11 Yoga med Johanna

11-13.30 Tillaga lunch, Lena Brenner bjuds in på lunch och berättar om vad Axygen betyder. Smaktest!

13-14 Diska och förbereda mellanmål

14-15 Laga inbjudningskort, menyer och dekorationer till familjemiddagen.

15-16 Mellanmål och förbereda morgondagens frukost.

Torsdag 26 juni

9-10 Laga frukost/äta

10-11 Förbereda familjemiddagen, duka, pynta och planera maten.

11-13 Tillaga lunch

13-14 Laga mellanmål, äta ute på 4H-gården, simma.

14-17 Färdigställa middagen, öva servering m.m

17-19 Familjemiddag, presentation av meny, feedbackformulär till föräldrar, diska och plocka undan.

Fredag 27 juni

9-10 Laga frukost/äta, förbereda mellanmål

10 Vi cyklar mot Markusas Ingby

10:30-11:30 Guidning/promenad runt gården

11:30-13 Äter medhavd lunch på gården samt diskussion från jord till bord, köttets väg.

13 Vi cyklar tillbaka till 4H-gården.

13:30 Simma, leka

14:00 Avslutningsfika

15-16 Summering av lägret och utdelning av diplom, djurmys!



Meny för matskolan

Tisdag

Frukost: Åca frallor, ost, Dahlmans kinka, gurka o tomat, Grannas äppeljuice, ägg, mjölk, kaffe / te

Lunch: Absolut bästa fläskfilén med ris och sallad

Mellanmål: Smoothie

Onsdag

Frukost: Havregrynsgröt, frallor, gårdens ägg, pålägg

Lunch: Pannbiff och potatis, fetaostkräm, tzatziki

Mellanmål: Rabarberkräm

Torsdag

Frukost: Havregrynsgröt, frallor, gårdens ägg, pålägg

Lunch: Pytt i panna på rester, morotsstavar

Mellanmål: Ålandspannkaka med sylt och grädde.

Fredag

Frukost: Havregrynsgröt, frallor, gårdens ägg, pålägg

Lunch: Tunnbrödsrulle

Mellanmål: Avslutningsfika med Mockaruta, saft och frukt

Föräldramiddagen

Fördrink

Förrätt: grönsaksstavar, med dippsås, focaccia

Varmrätt: Abborkklämma

Efterrätt: Chokladmousse



Ledare: Malin Hagström,
Kadi Henell & Anki Håkans

Hjälpledare: Linnea Strand &
Lisa Johansson