

Mellanmål till fritids

GRUNDSORTIMENT (dagligen)

Till alla mellanmål skall det alltid finnas tillgång till olika sorters hårt bröd, mjukt bröd, Bregott/Lätt och Lagom, pålägg och mellanmjölk/lättmjölk.

Det mjuka brödet ska varieras mellan grovt och ljust bröd.

Pålägg varieras mellan ost/medvurst/falukorv/leverpastej/kaviar/skinka/kalkon.

Rårivna morötter, paprikaringar, tomatkskivor, gurkskivor eller andra grönsaker från lunchen kan användas som pålägg.

TILLÄGG

Alternativ att komplettera med vid behov. Planera efter vilken lunchrätt det har serverats. Ibland räcker det med smörgås och mjölk. Det går bra att servera juice ibland som komplement till mjölk och smörgås.

| | |
|-------------------------|---------------|
| | 1 port |
| Naturell yoghurt/A-fil | 1,5 dl |
| Musli/Havrefras | 1 msk |
| Russin/Sylt/Frysta bär | 0,5 dl |
| <hr/> | |
| Nyponsoppa/Blåbärssoppa | 2 dl |
| <hr/> | |
| Chokladmjölk, varm | 2,5 dl |
| <hr/> | |
| Varm korv | 2 st |
| Grovt korvbröd | 2 st |
| Senap/ketchup | |

