

## 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/lättmjök.

Det mjuka brödet ska varieras mellan grovt och ljust bröd.

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

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

En frukt ingår också i mellanmålet och bör serveras vid ankomsten till fritids på eftermiddagen

### TILLÄGG

#### VECKA 1

		1 port
Måndag	Naturell yoghurt/A-fil Musli/Havrefras Russin/Sylt/Frysta bär	1,5 dl 1 msk 0,5 dl
Tisdag	Fiberskorpor Nyponsoppa	2 st 2 dl
Onsdag	Chokladmjölk, varm	2,5 dl
Torsdag	Köttbullar skivade Ättiksgurka/färsk gurka Juice	50 g 1 dl
Fredag	Varm korv Grovt korvbröd Senap/ketchup	2 st 2 st

Alternativ någon dag kan vara Smoothie eller bara mjölk och smörgås beroende på vad som har serverats till lunch.



## *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.

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

En **frukt** ingår också i mellanmålet och bör serveras vid ankomsten till fritids på eftermiddagen

### **TILLÄGG**

#### **VECKA 2**

		<b>1 port</b>
Måndag	A-fil/Naturell yoghurt Musli/Havrefras Sylt/ Russin /Frysta bär	1,5 dl 1 msk 0,5 dl
Tisdag	Blåbärssoppa Keso	2 dl 15 g
Onsdag	Varm korv Grovt korvbröd Senap Ketchup	2 st 2 st
Torsdag	Nyponsoppa Fiberskorpor	2 dl 2 st
Fredag	Chokladmjölk varm	2,5 dl

Alternativ någon dag kan vara Smoothie eller bara mjölk och smörgås beroende på vad som har serverats till lunch.

