

Mellanmål till fritids

GRUNDSORTIMENT (dagligen)

Till alla mellanmål skall det alltid finnas tillgång till olika sorters hårt bröd, mjukt bröd, Norrgott/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.

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/Parisare Grovt korvbröd/HB bröd 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, Norrgott/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.

TILLÄGG

VECKA 2

		1 port
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 korvParisare Grovt korvbröd/Hb-bröd 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.

