



**Standardmeny fyra veckor för frukost och mellanmål.
Det går bra att skifta dagarna inom samma vecka.**

Vecka 1 och 2

	Frukost	Mellanmål
Varje dag	<i>Grönsak, bröd, matfett</i>	<i>Grönsaker, bröd, matfett</i>
Mån	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, pålägg
Tis	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, cornflakes, pålägg	Smörgås med pålägg, frukt, lättmjölk
Ons	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Plättar eller pannkaka med bärmos, lättmjölk
Tors	Mjökchoklad, ägg, kaviar, frukt	Frukt- och grönsaksfat med dipa, pålägg, lättmjölk
Fre	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Smörgås med pålägg, frukt, lättmjölk
Mån	Mjökchoklad, ägg, kaviar, frukt	Smörgås med pålägg, frukt, lättmjölk
Tis	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, pålägg
Ons	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, müsli, pålägg	Smörgås med pålägg, frukt, lättmjölk
Tors	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, pålägg
Fre	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, cornflakes, pålägg	Krä m på frukt/bär, eller frukt- och grönsaksfat med dipa, pålägg, lättmjölk



**Standardmeny fyra veckor för frukost och mellanmål.
Det går bra att skifta dagarna inom samma vecka.**

Vecka 3 och 4

	Frukost	Mellanmål
Varje dag	<i>Grönsak, bröd, matfett</i>	<i>Grönsaker, bröd, matfett</i>
Mån	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, cornflakes, pålägg	Fruksallad med yoghurtsås, pålägg, lättmjölk
Tis	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Lättfil/yoghurt med frukt/bär, pålägg
Ons	Mjökchoklad, ägg, kaviar, frukt	Smörgås med pålägg, frukt, lättmjölk
Tors	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Mjökchoklad, pålägg, frukt
Fre	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, müsli, pålägg	Smörgås med pålägg, frukt, lättmjölk
Mån	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, mjölk	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, pålägg
Tis	Mjökchoklad, ägg, kaviar, frukt	Kräm på frukt/bär, eller fruksallad med yoghurtsås, pålägg, lättmjölk
Ons	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Smörgås med pålägg, frukt, lättmjölk
Tors	Lättyoghurt med bär/frukt, müsli, pålägg	Lättfil/yoghurt med bär/frukt, pålägg
Fre	Gröt med bär/fruktmos, pålägg, lättmjölk	Smörgås med pålägg, frukt, lättmjölk