



Frukostmeny

Varje dag: Färsk grönsak eller färsk frukt i bitar. Pålägg, minst ett skivbart och en tub, minst två sorters mjukt bröd, hårt bröd, mjölk och bordsmargarin.

Måndag Fil/naturell yoghurt, flingor/müsli, mjukt bröd, knäckebröd, pålägg, matfett, grönsaks- eller fruktbit.

Tisdag Gröt / fil, mos/sylt, mjukt bröd/knäckebröd, pålägg, matfett, grönsaks- eller fruktbit.

Onsdag Gröt / fil, mos/sylt, mjukt bröd/knäckebröd, pålägg, matfett grönsaks- eller fruktbit.

Torsdag Gröt/ fil, mos/sylt, mjukt bröd/knäckebröd, pålägg, matfett grönsaks- eller fruktbit.

Fredag Fil/naturell yoghurt och flingor/müsli, mjukt bröd, knäckebröd, pålägg, matfett grönsaks- eller fruktbit.

1ggr/månad, t.ex. sista fredagen i månaden chokladdryck.

Utbud:

Bröd – färskt bröd från lokal bagare

Osötat bröd

Hembakat bröd

Sötat bröd Serveras ibland

Grönsaks- och fruktbit

Skivad färsk gurka, paprika, tomat, salladsblad, fruktklyftor/fruktbitar – Tänk säsong!

Pålägg

Skivad ost, leverpastej, kokt/rökt medvurst, kokt/rökt skinka, skivad rökt kalkon, skivat ägg, vegetarisk pastej. Tuber: messmör, kaviar, mjukost, makrill i tomatsås. Köttpålägg serveras inte samtidigt som ägg och endast 1-2 ggr/vecka.

Gröt (Variera mellan dessa).

Mannagrynsgröt, Grahamgrynsgröt, Risgrynsgröt, Rågflingegröt.

Havregrynsgröt. (Tips, koka upp vattnet först och tillsätt sedan grynen. Stormkoka inte och rör endast vid behov, blanda i frukt/russin).

Tänk på att hur frukosten serveras, pålägget ska se gott och inbjudande ut, garnera gärna med någon grönsak.

