



## 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 Mattes i Ockelbo

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, prickig korv, färskost, skivat ägg.

Tuber: Messmör, kaviar, mjukost.

Gröt (Variera mellan dessa)

Mannagrynsgröt

Risgrynsgröt

Rågflingebröd

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, gärna gärna med någon grönsak.*