

**FRUKOST****MELLANMÅL****Vecka 6 - 4/2-8/2**

Måndag Filmjök, kanel och havreringar
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Grahamsgrynsgröt
Fredag Yoghurt och havrekuddar

Smörgås med makrill och frukt
Smörgås med ost och grönsak
Filmjök/yoghurt, cornflakes och frukt
Korv, bröd och grönsak
Russinbulle, skinka/ost och grönsak

Vecka 7 - 11/2-15/2

Måndag Filmjök, cornflakes och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med räkokost och grönsak
Fruktsmoothie, smörgås
Filmjök/yoghurt, müsli och frukt
Alla hjärtans plättar, sylt, grönsak
Smörgås med korv/ost och grönsak

Vecka 8 - 18/2-22/2

Måndag Filmjök, havreringar och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med korv/ost och frukt
Tunnbrödsrulle och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Potatisbullar, lingon och grönsak
Grov kringla med ost och grönsak

Vecka 9 - 25/2-1/3

Måndag Filmjök, kanel och cornflakes
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Grahamsgrynsgröt
Fredag Yoghurt och havrekuddar

Brytbröd med mjukost och grönsak
Smörgås med makrill och frukt
Fruktsmoothie och smörgås
Hamburgare, bröd och grönsak
Smörgås med korv/ost och grönsak

Vecka 10 - 4/3-8/3

Måndag Filmjök, havreringar och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås, leverpastej/ost grönsak
Fruktsmoothie och smörgås
Filmjök/yoghurt, müsli och grönsak
Korv med bröd och grönsak
Tekaka med skinka/ost och frukt

Vecka 11 - 11/3-15/3

Måndag Filmjök, kanel och cornflakes
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med korv/ost och grönsak
Brytbröd med skinka/ost och grönsak
Fruktsmoothie och smörgås
Potatisbullar, lingon och grönsak
Smörgås med mjukost och frukt



**FRUKOST****MELLANMÅL****Vecka 12 - 18/3-22/3**

Måndag Filmjök, havreringar och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt och havrekuddar

Smörgås med korv/ost och frukt
Tunnbrödsrulle och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Hamburgare, bröd och grönsak
Russinbulle, skinka/ost och grönsak

Vecka 13 - 25/3-29/3

Måndag Filmjök, kanel och cornflakes
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Brytbröd med mjukost och grönsak
Smörgås med makrill och frukt
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Pannkakor, sylt och grönsak
Smörgås med mjukost och grönsak

Vecka 14 - 1/4 - 5/4

Måndag Filmjök, cornflakes & russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg & kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med leverpastej och frukt
Smörgås med korv/ost och grönsak
Fruktsmoothie och smörgås
Korv med bröd och grönsak
Brödbullar med ost och grönsak

Vecka 15 - 8/4-12/4

Måndag Filmjök, havreringar och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med korv/ost och grönsak
Tunnbrödsrulle och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Potatisbullar, lingon och frukt
Grov kringla med ost och frukt

Vecka 16 - 15/4-19/4

Måndag Filmjök, kanel och cornflakes
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Grahamsgrynsgröt
Fredag LOVDAG

Brytbröd med mjukost och grönsak
Smörgås med skinka/ost och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Hamburgare, bröd och grönsak
LOVDAG

Vecka 17 - 22/4-26/4

Måndag LOVDAG
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

LOVDAG
Vetekaka, skinka/ost och grönsak
Fruktsmoothie och smörgås
Pannkakor, sylt och grönsak
Tekaka med mjukost och grönsak



**FRUKOST****MELLANMÅL****Vecka 18 - 29/4-3/5**

Måndag Filmjök, kanel och havreringar
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag LOVDAG
Torsdag Grahamsgrynsgröt
Fredag Yoghurt och havrekuddar

Smörgås med makrill och frukt
Brytbröd med ost och grönsak
LOVDAG
Korv, bröd och grönsak
Russinbulle, skinka/ost och grönsak

Vecka 19 - 6/5-10/5

Måndag Filmjök, cornflakes och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Fruktsmoothie och smörgås
Smörgås med räkost och grönsak
Filmjök/yoghurt, müsli och frukt
Potatisbullar, lingon och grönsak
Smörgås med korv/ost och grönsak

Vecka 20 - 13/5-17/5

Måndag Filmjök, havreringar och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med korv/ost och frukt
Tunnbrödsrulle och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Hamburgare, bröd och grönsak
Grov kringla med ost och grönsak

Vecka 21 - 20/5-24/5

Måndag Filmjök, kanel och cornflakes
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Grahamsgrynsgröt
Fredag Yoghurt och havrekuddar

Brytbröd med mjukost och grönsak
Smörgås med makrill och frukt
Fruktsmoothie och smörgås
Pannkakor, sylt, grönsak
Smörgås med korv/ost och grönsak

Vecka 22 - 27/5-31/5

Måndag Filmjök, havreringar och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag LOVDAG
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås, leverpastej/ost grönsak
Fruktsmoothie och smörgås
Filmjök/yoghurt, müsli och frukt
LOVDAG
Tekaka med skinka/ost och grönsak

Vecka 23 - 3/6-7/6

Måndag Filmjök, kanel och cornflakes
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag LOVDAG
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med korv/ost och grönsak
Smörgås med skinka/ost och grönsak
Fruktsmoothie och smörgås
LOVDAG
Smörgås med mjukost och frukt



**FRUKOST****MELLANMÅL****Vecka 24 - 10/6-14/6**

Måndag Filmjök, havreringar och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt och havrekuddar

Smörgås med korv/ost och grönsak
Tunnbrödsrulle och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Hamburgare, bröd och grönsak
Fruktsmoothie och smörgås

Vecka 25 - 17/6-21/6

Måndag Filmjök, kanel och cornflakes
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Grahamsgrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Brytbröd med mjukost och grönsak
Smörgås med makrill och frukt
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Pannkakor, sylt och grönsak
Smörgås med mjukost och grönsak

Vecka 26 - 24/6 - 28/6

Måndag Filmjök, cornflakes & russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg & kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Brytbröd med räkost och grönsak
Smörgås med korv/ost och frukt
Fruktsmoothie och smörgås
Korv med bröd och grönsak
Brödbullar med ost och grönsak

Vecka 27 - 1/7-5/7

Måndag Filmjök, havreringar och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med korv/ost och grönsak
Tunnbrödsrulle och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Potatisbullar, lingon och grönsak
Grov kringla med ost och frukt

Vecka 28 - 8/7-12/7

Måndag Filmjök, kanel och cornflakes
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Grahamsgrynsgröt
Fredag Yoghurt och havrekuddar

Brytbröd med mjukost och frukt
Smörgås med skinka/ost och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Hamburgare, bröd och grönsak
Smörgås med korv/ost och grönsak

Vecka 29 - 15/7-19/7

Måndag Filmjök, cornflakes och russin
Tisdag Havregrynsgröt
Onsdag Ägg och kaviar
Torsdag Mannagrynsgröt
Fredag Yoghurt, solrosfrön och banan

Smörgås med leverpastej, ost, frukt
Vetekaka, skinka/ost och grönsak
Fruktsmoothie och smörgås
Pannkakor, sylt och grönsak
Tekaka med mjukost och grönsak

