

**FRUKOST****MELLANMÅL****Vecka 50 - 10/12-14/12**

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

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

**Vecka 51 - 17/12-21/12**

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

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

**Vecka 52 - 24/12-28/12**

<b>Måndag</b>	LOVDAG
<b>Tisdag</b>	LOVDAG
<b>Onsdag</b>	LOVDAG
<b>Torsdag</b>	Havregrynsgröt
<b>Fredag</b>	Ägg och kaviar

LOVDAG
LOVDAG
LOVDAG
Potatisbullar, lingon och grönsak
Fruktsmoothie och smörgås

**Vecka 1 - 31/12-4/1**

<b>Måndag</b>	LOVDAG
<b>Tisdag</b>	LOVDAG
<b>Onsdag</b>	Ägg och kaviar
<b>Torsdag</b>	Mannagrynsgröt
<b>Fredag</b>	Yoghurt, solrosfrön och banan

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

**Vecka 2 - 7/1-11/1**

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

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

**Vecka 3 - 14/1-18/1**

<b>Måndag</b>	Filmjök, havreringar och russin
<b>Tisdag</b>	Havregrynsgröt
<b>Onsdag</b>	Ägg och kaviar
<b>Torsdag</b>	Mannagrynsgröt
<b>Fredag</b>	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 frukt



**FRUKOST****MELLANMÅL****Vecka 4 - 21/1-25/1**

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

Brytbröd med mjukost och grönsak
Smörgås med skinka/ost och grönsak
Filmjök/yoghurt, havrekuddar, frukt
Potatisbullar, lingon och frukt
Smörgås med korb/ost och grönsak

**Vecka 5 - 28/1-1/2**

<b>Måndag</b>	Filmjök, cornflakes och russin
<b>Tisdag</b>	Havregrynsgröt
<b>Onsdag</b>	Ägg och kaviar
<b>Torsdag</b>	Mannagrynsgröt
<b>Fredag</b>	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

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

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

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

**Vecka 7 - 11/2-15/2**

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

Smörgås med räkost och grönsak
Fruktsmoothie, smörgås
Filmjök/yoghurt, müsli och frukt
Hamburgare, bröd och grönsak
Smörgås med korb/ost och grönsak

**Vecka 8 - 18/2-22/2**

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

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

**Vecka 9 - 25/2-1/3**

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

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

