

# Frukostmeny

för grundskola/fritids

Måndag:

Havregrynsgröt, lättsockrat äppelmos & mjölk  
Mjukt bröd, bordsmargarin, pålägg & grönsak

Tisdag:

Yoghurt med havrekuddar/cornflakes & bär eller frukt  
Mjukt bröd, bordsmargarin, pålägg, grönsak & mjölk

Onsdag:

Kokt ägg & kaviar/makrill i tomatsås  
Fil med cornflakes/havrekuddar  
Mjukt bröd, bordsmargarin, pålägg, grönsak & mjölk

Torsdag:

Fil med kökets müsli  
Mjukt bröd, bordsmargarin, pålägg, grönsak & mjölk

Fredag:

Havregryns- eller rågflingebröt, lättsockrat äppelmos & mjölk  
Mjukt bröd, bordsmargarin, pålägg & grönsak

**Fil /Yoghurt:** lättvarianter 0,5 %, naturella produkter utan tillsatt socker

**Bröd:** 2 sorters mjukt bröd & knäckebröd

**Grönsak:** en sort och med variation

**Pålägg:** Ost & en sorts köttpålägg (skinka, kalkon, leverpastej, medvurst)

Vi är stolta över att från och med 2019 enbart servera **naturella produkter!**