

## Frukost

### MÅNDAG:

Naturell yoghurt med frukt och havrekuddar/cornflakes.  
Smörgås på mjukt bröd och knäckebröd, ost, leverpastej och inlagd gurka

### TISDAG:

Over night oats med äpplemos och lättmjölk.  
Smörgås på mjukt bröd, knäckebröd, ost och grönsak

### ONSDAG:

Lättfil med basmusli/cornflakes  
Smörgås på mjukt bröd och knäckebröd, ost, köttpålägg och grönsak

### TORSDAG:

Naturell yoghurt med frukt & cornflakes  
Smörgås på mjukt bröd, knäckebröd, köttpålägg, ost och grönsak

### FREDAG:

Smörgås på mjukt bröd och knäckebröd, ost, ägg, kaviar och grönsak

### **Tillbehör varierar till filmjök och yoghurt:**

Frukt i bit & kanel

Till varje måltid serveras bordsmargarin, lättmjölk och vatten

## Mellanmål

### MÅNDAG:

Smörgås på mjukt bröd och knäckebröd, ost och frukt i bit

### TISDAG:

Naturell yoghurt med frukt i bit, havrekuddar  
Smörgås på mjukt bröd, knäckebröd och ost

### ONSDAG:

Smörgås på mjukt bröd, knäckebröd, ost, köttpålägg och grönsak

### TORSDAG: (jämna veckor)

Havrefrutti med sylt, mjukt bröd, knäckebröd, ost och grönsak

### TORSDAG: (ojämna veckor)

Mannafrutti med sylt, mjukt bröd, knäckebröd, ost och grönsak

### FREDAG:

Smoothie, smörgås på mjukt bröd och knäckebröd, ost, och grönsak

Variation på grönsaker och frukt följer säsongens varor.  
Grönsakerna kan tex varieras som skivade, i bitar, rivna eller stavar  
Till varje måltid serveras bordsmargarin, lättmjölk och vatten

## **Bra mellanmål och frukostar**

För små barn är mellanmålen viktigare än för vuxna och bidrar med större andel av barnets totala närings- och energiintag. Därför behöver även mellanmålen vara näringsrika, både när de serveras på förskolan eller vid utflykter. Frukosten kan vara något större än mellanmålen.

För att frukost och mellanmål ska ge tillräckligt med näring kan de gärna planeras utifrån tre byggstenar:

- Frukt och grönsaker
- Mjölksprodukt (alternativt berikade livsmedel från växtriket, exempelvis havredryck)
- Bröd med pålägg och/eller flingor eller müsli

Mellanmål och frukost bör inte inkludera söta och näringsfattiga livsmedel, som exempelvis söttad yoghurt, fruktkräm, nyponsoppa, saft, glass eller bakverk. De ger energi men för mycket socker och för lite näring.