



# FRUKOST

## Menyförslag på jämförbara portioner

- ALT 1** 1 glas mjölk (2dl) eller 1 frukt/bäryoghurt (1,5 dl)  
2 mjuka smörgåsar med smör och pålägg
- ALT 2** 1 tallrik filmjölk (2dl) med 1 dl müsli eller flingor  
1 mjuk smörgås/2 hårda smörgåsar med smör och pålägg  
2 dl juice
- ALT 3** 2 dl gröt (havregrynsgröt eller mannagrynsgröt) med 2 dl mjölk, 2 dl juice, 1 mjuk smörgås med smör och pålägg
- ALT 4** 2 hårda smörgåsar med smör och ost  
1 smoothie

## SPECIFICERINGAR:

Mjölk:	Mellanmjölk		1 skiva skinka (rökt eller kokt) 2 skivor leverpastej
Filmjölk:	Standardfil	Frukt:	1 stort äpple/ 1 stort päron/ 1 banan/2 kiwi/1 stor apelsin
Yoghurt:	Ej lättyoghurt (minst 2 %)		
Mjukt bröd:	Grövre brödsorter, fiberfranska, fullkornsbröd	Soppa/kräm:	Nyponsoppa, blåbärssoppa, jordgubbskräm
Hårt bröd:	Husman, Havre, Sport, Falu Rågrut	Smoothie:	Alt 1. Bas på 2 dl fil/yoghurt och 2 frukter eller 2 dl bär Alt 2. Bas på 1 dl fil/yoghurt, 1 frukt och ½ dl nötter
Smör:	Bordsmargarin, Bregott		
Påläggs- alternativ:	2 skivor ost (28 %) med osthyvel		