

Menuplan uge 21

	Formiddag	Frokost	Eftermiddag
Mandag	Knækbrød og grøntsager	Broccolisuppe med flutes	Rugbrød og frugt
Tirsdag	Boller og grøntsager	Rugbrød med leverpostej, torskerogn, kødpølse, rosiner og grønt	Grovbrød og frugt
Onsdag	Rugbrød og grøntsager	Paprikagryde med ris og bønner	Smoothies og rugsnack
Torsdag	Brød og grøntsager	Ovnstegt laks med kartofler, tzatziki og gulerødder	Abemad og rugbrødsdrys
Fredag	Grovbrød og grøntsager	Rugbrød med frikadeller, ost, makrel i tomat, æble og grønt	Knækbrød og frugt