

Ugeplan Mellemmåltider S7

Eftermiddag:

- 1) 1 stk. grovbolle **eller** 1/1 skive grovbrød **eller** 4 skiver Wasa Delikatesse knækbrød **med** pålægsvalg som under **Sen måltid.**
Desuden: 1 stk. frugt **og** 100 ml juice
- eller**
- 2) 2½ dl koldskål **og** 8 stk. kammerjunkere
- eller**
- 3) 4 stk. digestive kiks **og** ½ stk. frugt **eller** 4 stk. chokolade kiks **og** ½ stk. frugt
- eller**
- 4) 2 stk. digestive kiks **med** 2 skiver ost 45+ **og** 1 glas juice (175 ml) (erstatte vand)
- eller**
- 5) 1 stk. Cultura med med müsli **og** 1½ stk. digestive kiks **og** 1 stk. frugt **eller** 1½ stk. chokolade kiks **og** 1 stk. frugt
- eller**
- 6) 1 stk. guldbarre (45 g) **og** 200 ml juice (erstatte vand)

Sen måltid:

- 1) 1 stk. grovbolle **eller** 1/1 skive grovbrød **eller** 4 skiver Wasa Delikatesse knækbrød
- med:**
- a) 1 brik smøre chokoladepålæg (Nutella)
- eller**
- b) ½ brik smør **og** 1 skive ost 45+ **og** ¼ brik marmelade
- eller**
- c) ½ brik smør **og** 3 stk. mørk **eller** lys pålægschokolade
- eller**
- 2) 1 stk. Cultura med müsli **og** 1 stk. digestive kiks **eller** 1 stk. chokolade kiks
- eller**
- 3) 1 stk. energibolle (**kan bestilles tirsdag, torsdag og lørdag**)

Plan for pålæg til Frokost S7

Pålæg Hold 1:

1 portion pålæg til ½ skive rugbrød:

- 1) 2 skiver kødpålæg (hamburgerryg, røget filet, saltkød, skinke, m.v.)
- eller**
- 2) 2 skiver fjerkræpålæg (kyllingebryst, kalkunbryst m.v.)
- eller**
- 3) 2 spsk. hytteost

Pålæg Hold 2:

1 portion pålæg til ½ skive rugbrød:

- 1) 1 skive torskerogn (½ cm tyk skive)
- eller**
- 2) 3 tsk. tun i vand
- eller**
- 3) 2 tsk. makrel i tomat

Pålæg Hold 3:

1 portion pålæg til ½ skive rugbrød:

- 1) ½ kogt æg
- eller**
- 2) 1 skive ost 45+
- eller**
- 3) 1 spsk. leverpostej
- eller**
- 4) ½ stk. frikadelle (**tage fra lun ret**)

Pålæg Hold 4:

1 portion pålæg til ½ skive rugbrød:

- 1) 2 skiver kødpålæg (hamburgerryg, røget filet, saltkød, skinke, m.v.)
- eller**
- 2) 2 skiver fjerkræpålæg (kyllingebryst, kalkunbryst m.v.)