

## Matsedel Mellanmål Fritids Våren och sommaren 2012

VECKA	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
2	Pannkakor, sylt, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt	Fil, flingor, smörgås, frukt	Smörgås med kött/leverpastej, grönsaksbit, mjölk	Fruktyoghurt, smörgås, frukt
3	Potatisbullar, lingon, grönsak	Kräm (lättsöckrad) grovt bröd med pålägg, frukt	Smörgås, mjölk, frukt	Fil, flingor, smörgås, frukt	Smörgås, yoghurt, grönsak
4	Fil, flingor, smörgås, frukt	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Smörgås med kött/leverpastej, grönsaksbit, mjölk	Korv, bröd, grönsak, mjölk	Fruktyoghurt, smörgås, frukt
5	Potatisbullar. Lingon, grönsak	Fil, flingor, smörgås, frukt	Smörgås, mjölk, frukt	Korv, bröd, grönsak, mjölk	Smörgås, yoghurt, grönsak
6	<b>Äggsmörgås, mjölk, grönsak</b>	Köttbullesmörgås, mjölk, frukt	Smörgås, mjölk, frukt	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Fil, flingor, smörgås, frukt
7	Kräm (lättsöckrad) grovt bröd med pålägg, frukt	Smörgås, yoghurt, grönsak	Korv, bröd, mjölk, grönsak	Hamburgare, bröd, grönsak	Fil, flingor, smörgås, frukt
8	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt	Fruktyoghurt, smörgås, frukt	Pizzabit, mjölk, grönsak	Äggsmörgås, mjölk, frukt
9	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt	Fruktyoghurt, smörgås, frukt	Potatisbullar, lingon, grönsak	Fil, flingor, smörgås, grönsak
10	Fruktyoghurt, smörgås, frukt	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt	Hamburgare med bröd, grönsak	Fruktyoghurt, smörgås, frukt
11	Smörgås, yoghurt, grönsak	Korv, bröd, mjölk, grönsak	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Kräm (lättsöckrad) grovt bröd med pålägg, frukt	Smörgås, yoghurt, grönsak

## Matsedel Mellanmål Fritids Våren och sommaren 2012

12	Smörgås, yoghurt, frukt	Korv, bröd, mjölk, frukt	Äggsmörgås, mjölk, frukt	Pannkakor, sylt, grönsak	Smörgås, yoghurt, grönsak
13	Fil, flingor, smörgås, frukt	Smörgås, yoghurt, grönsak	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Crepes, smörgås, grönsak	Fruktsallad, smörgås, mjölk
14	Fil, flingor, smörgås, frukt	Köttbullesmörgås, mjölk, frukt	Smörgås, yoghurt, grönsak	Potatisbullar, lingon, grönsak	<b>Långfredag</b>
15	<b>Annandag påsk</b>	Smörgås, yoghurt, frukt	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Korv med bröd, frukt	Smörgås, mjölk, frukt
16	Smörgås, yoghurt, grönsak	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Fruktsallad, smörgås, mjölk	Smörgås, yoghurt, grönsak	Fil, flingor, smörgås, grönsak
17	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt	Crepes, smörgås, grönsak	Köttbullesmörgås, mjölk, frukt	Fruktsallad, smörgås, mjölk
18	<b>Valborg!</b>	<b>1:a Maj!</b>	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Pannkakor, sylt, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt
19	Smörgås, mjölk, frukt	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt	Potatisbullar, lingon, grönsak	Smörgås, yoghurt, grönsak
20	Smörgås, mjölk, frukt	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, yoghurt, grönsak	Köttbullesmörgås, mjölk, frukt	Fruktsallad, smörgås, mjölk
21	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Äggsmörgås, mjölk, frukt	Smörgås, yoghurt, grönsak	<b>Kristi Himmelfärdsdag</b>	Smörgås, mjölk, frukt
22	Crepes, grönsak, frukt	Smörgås, yoghurt, grönsak	Fruktsallad, smörgås, mjölk	Pizzabit, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt
23	Smörgås, yoghurt, grönsak	Korv, bröd, frukt	<b>Sveriges Nationaldag</b>	Pizzabit, mjölk, grönsak	Äggsmörgås, mjölk, grönsak

## Matsedel Mellanmål Fritids Våren och sommaren 2012

24	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Pannkakor, sylt, frukt	Kräm (lättsockrad) grovt bröd med pålägg, frukt	Köttbullesmörgås, mjölk, frukt	Smörgås, mjölk, frukt
25	Smörgås med kött/leverpastej, grönsaksbit, mjölk	Potatisbullar, lingon, grönsak	Fruktsallad, smörgås, mjölk	Ugnspannkaka, sylt, grönsak	<b>Midsommarafton</b>
26	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, yoghurt, frukt	Pizzabit, mjölk, grönsak	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt
27	Smörgås, mjölk, frukt	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Fil, flingor, smörgås, grönsak
28	Smörgås, yoghurt, frukt	Kräm (lättsockrad) grovt bröd med pålägg, frukt	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Fiskburgare, bröd, grönsak	Fruktsallad, bröd, grönsak
29	Fruktsallad, smörgås, mjölk	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Pannkakor, sylt, grönsak	Smörgås, yoghurt, frukt
30	Korv, bröd, frukt	Smörgås, mjölk, frukt	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Potatisbullar, lingon, grönsak	Smörgås, yoghurt, frukt
31	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Crepes, grönsak, fruktbit	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Fiskburgare, bröd, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt
32	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt	Varm smörgås, mjölk, grönsak	Kräm (lättsockrad) grovt bröd med pålägg, frukt	Smörgås, mjölk, grönsak
33	Hamburgare, bröd, grönsak	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Fruktsallad, smörgås, mjölk	Potatisbullar, lingon, grönsak	Smörgås, yoghurt, frukt
34	Fil, flingor, smörgås, grönsak	Smörgås, mjölk, frukt	Pannkakor, sylt, grönsak	Äggsmörgås, mjölk, grönsak	Smörgås, yoghurt, frukt

Matsedel Mellanmål Fritids  
Våren och sommaren 2012
