

Mellanmål

Gör en liten matsedel för mellanmål med bröd, pålägg, frukt och grönsaker. Den här listan kan vara grunden för 4 veckors planering:

17 till 20 gånger	Mjolk, bröd, pålägg, frukt och grönsaker
Högst 2 gånger	Hemlagad kräm, mjolk, smörgås och pålägg
Högst 1 gång	Glass/bulle, frukt, -smörgås och pålägg

