

EFTERMIDDAGSKLUBBENS MELLANMÅL**Vecka 1 Kalenderveckorna 32, 38, 44, 50**

må Bärkvarg (L G) /-bäryoghurt (L G), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), dryck
ti Fruktallad (M G VEG), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), mjölk (G)
färsckbit
on Ris-/potatispirog (L), ost (L G), margarin (M L VEG), mjölk (G), färsckbit
to Tunnbröd med fyllning/rullat tunnbröd eller tortilla (LL), mjölk (G), färsckbit *GRÖNSAK: med ost-grönsaksfyllning*
fr nybakad småfranska (M VEG) /småfranska (M), margarin (M G VEG), ost (L G), mjölk (G), färsckbit

Vecka 2 Kalenderveckorna 33, 39, 45, 51

Må Bärkräm (M G VEG), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), dryck, färsckbit
ti BärsMOOTHIE (L G), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), dryck
on Grönsaksbricka (M G VEG), småfranska (M VEG), ost (L G)/pålägg (M G) mjölk (G)/kakao (G)
to Pannkaka (L), råörda bär (M G VEG), mjölk (G), färsckbit
fr Hot dog (M), ketchup, mjölk (G), färsckbit *GRÖNSAK: Hot dog med sojaknackkorv (L)*

Vecka 3 Kalenderveckorna 34, 40, 46, 52

må Bär-/fruktgröt (M VEG), knäckebröd (M VEG), margarin (M G VEG) mjölk (G)
ti Småfranska (M VEG), margarin (M G VEG), pålägg (M G)/ost (L G), mjölk (G)/kakao (G), färsckbit
on Morotspättar (L), råörda bär (M G VEG), mjölk (G), färsckbit
to BärsMOOTHIE (L G) eller bäryoghurt (L G), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G), dryck
fr Grönsaksbricka (M G VEG), mjukt bröd (M VEG), pålägg (M G), mjölk (G) *GRÖNSAK: ost (L G)*

Vecka 4 Kalenderveckorna 35, 41, 47

må Bärkvarg (L G), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), mjölk (G)
ti Piroger på jästdeg med köttfyllning (M), mjölk (G), färsckbit *GRÖNSAK: Grönsakspaj (L)*
on Mjukt bröd (M VEG), pålägg (M G)/ost (L G), margarin (M L VEG), mjölk (G), färsckbit
to Grönsakspizza (L), eller varm gratinerad smörgås (L), mjölk (G), färsckbit
fr Bärkräm (M G VEG), småfranska (M VEG), margarin (M G), mjölk (G)

Vecka 5 Kalenderveckorna 36, 42, 48

må Fruktkräm (M G VEG), fullkornsbaguette/mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), mjölk (G)
ti Bärpaj (M) mjölk (G)/kakao (G), färsckbit
on Frukt- och grönsaksbricka (M G VEG), fullkornsbaguette (M), ost (L G), mjölk (G)
to Risgröt (L), saftsoppa (M G VEG), knäckebröd (M VEG), margarin (M G VEG) mjölk (G)
fr Bär/fruktyoghurt (L G), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), dryck

Vecka 6 Kalenderveckorna 37, 43, 49

må Ris-/potatispirog (L), ägg pålägg (M G), mjölk (G), färsckbit
ti Kycklingpaj (L), mjölk (G), färsckbit *GRÖNSAK: Grönsakspaj (L)*
on Mjukt bröd/småfranska (M VEG), ost (L G), margarin (M L VEG), mjölk (G), färsckbit
to Spenatpättar (L), råörda bär (M G VEG), mjölk (G), färsckbit
fr Hamburgare kött/fisk (L), mjölk (G), färsckbit. *GRÖNSAK: Grönsaksbiff (M)*

Vid varje mellanmål serveras dessutom knäckebröd och margarin.

Varmt mellanmål serveras 1–2 gånger i veckan.

Färsckbit innebär antingen grönsaker (t.ex. tomat, gurka, paprika), rotsaker eller frukt beroende på mellanmålet.

Ändringar i beställningarna ska göras senast tre dygn före leveransdagen (serveringsdagen). Om ändringen av antalet mellanmål är fler än tio, ska ändringen anmälas senast fem dygn före leveransen.

Dietbeteckningar (lämplighet för specialdieter):

M mjölkfri

L laktosfri

LL laktosfattig

VEG produkten lämpar sig för vegansk diet

G lämpar sig för celiakidiet,

produkten är glutenfri

/ maträtterna i fråga förekommer turvis på mellanmålsmenyn