



2019-08-30

Mellismeny Längan / (Hörnan) Lå 2019/2020

Dag	Aktivitet	Mellis
Måndag	Fk-Åk 2 Kurser	Mjukt+hårt bröd, smör, ost, kalkon, grönsak, mjölk, vatten, frukt.
Tisdag	Åk 1-2 Skogen	Polarbröd, tuber, grönsak, måltidsdryck/juice/varm dryck (blåbär/nyponsoppa).
Onsdag	Fk-Åk 2 Kurser	Mjukt+hårt bröd, smör, ost, kalkon, grönsak, vatten, frukt.
Torsdag	Fk Skogen	Polarbröd, tuber, grönsak, måltidsdryck/juice/varm dryck (blåbär/nyponsoppa).
	Åk 1-2 Hemvist/Park	Mjukt+hårt bröd, smör, ost, kalkon, grönsak, vatten, frukt.
Fredag	Fk-Åk 2 Mys	Smoothie, mjukt+hårt bröd, smör, ost, kalkon, grönsak, mjölk, vatten.

Smoothie till en klass (mixa):

2 liter naturell yoghurt

1 kg frysta bär

5 bananer



2019-08-30

Mellismeny Deje Lå 2019/2020

Dag	Aktivitet	Mellis
Måndag	Åk 3-5 Kurser	Mjukt+hårt bröd, smör, ost, kalkon, grönsak, mjölk, yoghurt, vatten, frukt.
Tisdag	Åk 3-5 Kurser	Mjukt+hårt bröd, smör, ost, kalkon, grönsak, mjölk, yoghurt, vatten, frukt.
Onsdag	Åk 3 Natur Åk 4-5 Hemvist	Mjukt+hårt bröd, smör, ost, kalkon, grönsak, vatten, yoghurt, frukt.
Torsdag	Åk 4-5 Hemvist	Mjukt+hårt bröd, smör, ost, kalkon, grönsak, vatten, yoghurt, frukt.
Fredag	Åk 3-5 Hemvist	Mysmellis tex smoothie

Smoothie till en klass (mixa):

2 liter naturell yoghurt

1 kg frysta bär

5 bananer