



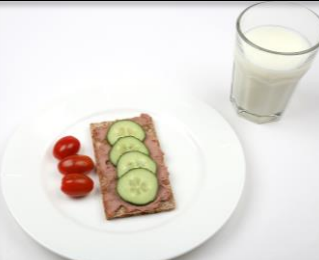
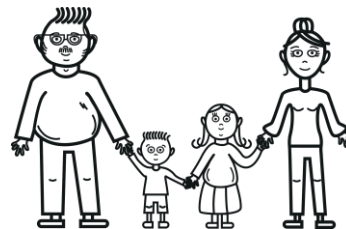


Dagsmeny for ungdom 13-15 år






Dag 1

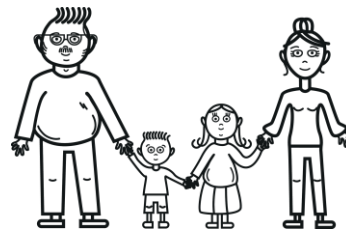
	FROKOST Havregrøt laget av: <ul style="list-style-type: none">• 1,5 dl havregryn• 2 dl ekstra lettmeik• 2 dl vann ½ banan som søtning (kan moses inn) 1 dl bær. Kanel etter smak 2 trankapsler Drikke: Vann
	LUNSJ Ostesmørbrød laget av: <ul style="list-style-type: none">• 2 grove brødsiver• ½ ss sennep eller ketchup• 2 skiver lettost (ferdig skåret)• 1 skive kokt skinke Pynt med tomater og agurk Drikke: Vann
	ETTER SKOLEN 1 skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell Kålrot Drikke: Vann
	MIDDAG 1 laksefilet (125 g) 4 små kokte poteter 100 g kokt brokkoli 2 spiseskjeer ekstra lettrømme blandet med 1 spiseskje pesto Drikke: Vann
	KVELDS 1 grovt knekkebrød med: <ul style="list-style-type: none">• Go' og mager leverpostei• Tomater og agurk til pynt Drikke: Et glass (2 dl) mager melk



Dagsmeny for ungdom 13-15 år






Dag 2

	<p>FROKOST</p> <p>To skiver grovt brød med:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 skiver Go` og mager salami med tynt lag lettmarginer under• Makrell i tomat• Grønnsaker til pynt: for eksempel agurk <p>2 trankapsler</p> <p>Drikke: 2 dl mager melk</p>
	<p>LUNSJ</p> <p>1 grovt pitabrød fylt med:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 egg, stekt i ½ spiseskje flytende margarin• tomat og agurk, spinatblad <p>1 Kiwi</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>ETTER SKOLEN</p> <p>1 banan</p> <p>Drikke: 2 dl mager melk</p>
	<p>MIDDAG</p> <p>Kyllingwok:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 kyllingbryst (125 g) i strimler, stekt i 1 spiseskje olje• 250 gram grønnsaker kuttet i strimler eller terninger (for eksempel blomkål, sukkererter, løk, gulrot, paprika)• 3 spiseskjeer sursøt saus <p>2 dl kokt brun ris/naturris</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>KVELDS</p> <p>Et grovt knekkebrød med:</p> <ul style="list-style-type: none">• Magerost• Grønnsaker til pynt <p>Drikke: Vann</p>



Dagsmeny for ungdom 13-15 år

Dag 3

	FROKOST 2 skiver grovt brød med: <ul style="list-style-type: none">• Tynt lag lett margarin• 1 kokt egg i skiver Tomat 2 stk trankapsler Drikke: 2 dl mager melk
	LUNSJ 1 stor grov tortillalefse fylt med: <ul style="list-style-type: none">• 3 skiver spekeskinke/skinke/roastbiff• Lett Philadelphia (ca. 30 gram)• Rucola, agurk og tomat 1 middels eple Drikke: Vann
	ETTER SKOLEN Et grovt knekkebrød med: <ul style="list-style-type: none">• magerost• paprika Drikke: Vann
	MIDDAG Pasta Bolognese: <ul style="list-style-type: none">• 100 g karbonadedeig, stekt i 1 spiseskje olje• 2 dl hakkede tomater (1/2 boks)• 1/2 raspet gulrot og 1/4 løk, finhakket• 1 selleristang og 1 bit squash• 2 dl kokt fullkornspasta Drikke: Vann
	KVELDS 1 dl havregryn 2 dl mager melk 1/2 banan Blåbær Drikke: Vann