



FITTJA IF - MATSCHEMA

| | Tid | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Frukost | 07:00-08:00 | Risgryngröt, 1 st macka (fiberrikt bröd, bregott, ost, tomat) + juice (Äpple, Apelsin) | Flingor med fil, 1 st macka (fiberrikt bröd, bregott, ost, tomat) + juice (Äpple, Apelsin) | Risgryngröt, 1 st macka (fiberrikt bröd, bregott, ost, tomat) + juice (Äpple, Apelsin) | Flingor med fil, 1 st macka (fiberrikt bröd, bregott, ost, tomat) + juice (Äpple, Apelsin) | Risgryngröt, 1 st macka (fiberrikt bröd, bregott, ost, tomat) + juice (Äpple, Apelsin) | Omelett (3 st ägg, tomat, paprika och lök) + 2st mackor (fiberrikt bröd, bregott, keso) + juice (äppel, apelsin) | Valfri frukost |
| Bas mellanmål | 10:00-10:30 | Yoggi | Banan | Risi frutti | Banan | Yoggi | Banan | Risi frutti |
| Lunch | 12:00-13:00 | Lunch i skolan (Kött, kyckling, fisk med ris, potais + sallad) | Lunch i skolan (Kött, kyckling, fisk med ris, potais + sallad) | Lunch i skolan (Kött, kyckling, fisk med ris, potais + sallad) | Lunch i skolan (Kött, kyckling, fisk med ris, potais + sallad) | Lunch i skolan (Kött, kyckling, fisk med ris, potais + sallad) | Lunch hemma (Fisk med potatis + sallad) | Lunch hemma (Kyckling med ris + sallad) |
| Energi Mellanmål (innan träning) | 14:00-16:00 | Nötter + Äpple/Apelsin | Riskaka + Äpple/Apelsin | Nötter + Äpple/Apelsin | Riskaka + Äpple/Apelsin | Nötter + Äpple/Apelsin | Riskaka + Äpple/Apelsin | Nötter + Äpple/Apelsin |
| Middag | 17:00-18:00 | Köttgryta med ris + sallad, dricka mjölk | Spagetti köttfärsås + sallad, dricka mjölk | Fiskgratäng med potatis + sallad, dricka mjölk | Kyckling med pasta + sallad, dricka mjölk | Fisk med ris + sallad, dricka mjölk | Valfri middag | Kyckling med bulgur + sallad, dricka mjölk |
| Kvällsmål (innan ni sover) | 20:00-21:00 | Flingor med fil | 2 st mackor (fiberrikt, bröd, bregott, ost, paprika) | Flingor med fil | 2 st mackor (fiberrikt, bröd, bregott, ost, paprika) | Flingor med fil | 2 st mackor (fiberrikt, bröd, bregott, ost, paprika) | Valfritt |