



MADPLAN

Mandag: Rugbrød, pålæg og grønt

Tirsdag: Suppe, tærte mv.

Onsdag: Varm ret (kød eller fisk)

Torsdag: Grød, forskellige slags

Fredag: Rugbrød, pålæg og grønt

Rugbrødsdage kan der være en lun ret.

Til eftermiddag er det ofte brød.

Der kan være pålæg, ost mm. og frugt eller grønt til.