

Eksempel på madplan

Uge 35	Varm mad	Eftermiddagsmåltid + frugt
Mandag	Hokkaidosuppe og Foccaciabrød	Rugbrød
Tirsdag	Grød og blommekompot	Brød
Onsdag	<ul style="list-style-type: none">• Lakseguf• Leverpostej• Pikantost• Banan• Gulerod• Rødbeder	Brydebrød
Torsdag	Indisk Dahl og bulgur	Brød
Fredag	Smør selv mad: <ul style="list-style-type: none">• Makrel• Æg• Ost• Frugtsnack• Peberfrugt• Agurk	Brød