Frokost menu forslag :

Menu 1:

2 skiver rugbrød 208 kcal

Mager leverpostej(til en skive) 30 kcal

2 skiver magert kyllinge-/skinkepålæg 24 kcal

Cherrytomater, ¼ agurk 20 kcal

1 glas minimælk, kernemælk eller skummetmælk 76 kcal

I alt 358 kcal

Menu 2:

1 skive rugbrød 104 kcal

½ med mager leverpostej 15 kcal

½ med mager kyllinge eller skinke-pålæg 12 kcal

100 gr. Pastasalat 141 kcal

100 gr. Kyllingebryst 132 kcal

Salat 40 kcal

I alt 444 kcal™

Menu 3:

2 skiver rugbrød 104 kcal

2 frikadeller ca. 100 gr 175 kcal

1 æg 35 kcal

Leverpostej (til 1 stykke rugbrød) 100 kcal

I alt 413 kcal