Morgenmadsmenu forslag :

Menu 1:

2 skiver rugbrød 208 kcal

2 skiver magert skinke/kalkun-pålæg 24 kcal

1 æg 60 kcal

1 glas mælk 76 kcal

I alt 368 kcal

Menu 2 :

1 skive rugbrød 104 kcal

2 skiver magert skinke/kalkun-pålæg 24 kcal

1 dl. Musli / havregryn m. rosiner 160 kcal

1,5 dl. Mælk/Cheasy/A-38 75 kcal

I alt 363 kcal

Menu 3 :

2 dl havregryn 220 kcal

2 dl minimælk eller cheasy-youghurt 100 kcal

1 banan 80 kcal

I alt 400 kcal