

Den gode madpakke

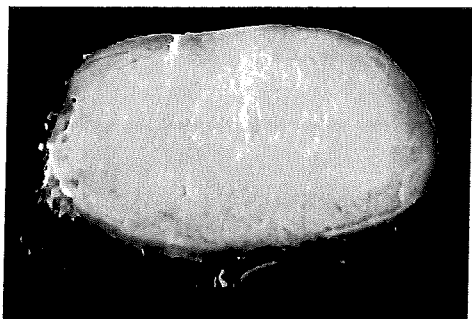
1 skive rugbrød eller groft brød eller en grovbolle med 65 gram grønt / frugt (mest grønt) & vand



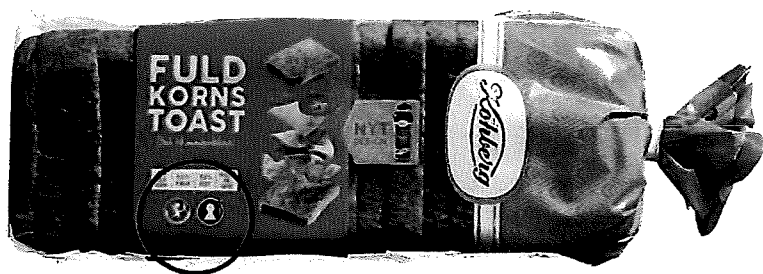
Eksempler:

1 skive rugbrød med hamburgerryg, 2 gulerodsstave, 1 cherrytomat en lille buket blomkål og et stk. æble

1 fuldkornsmærket bolle med friskost, 1 lille stk. banan, 1 stk. rød peber og 1/2 gulerod



Husk brød med fuldkornsmærke og nøglehulsmærke:



Dette skal ikke med i madpakken

madpakken This should not be included in the lunch package. Acest lucru nu ar trebui inclus în pachetul de prânz. To nie powinno być zawarte w pakiecie na lunch.

