

Mejas Matschema

Söndag

Förberedelser 10 mån - 2 år

Baka vetebullar

havrevälling

Vispa Mejas bordssmör

Skira smör

Laga färskost



Mejas Matschema

Måndag 15 min innan frukost

Förberedelser 10 mån - 2 år

Laga gröt

20 min innan frukost

*Koka ägg
skala apelsin*

30 min innan fika

Grön ärtsoppa

efter fika

Frys in broccolisoppa i iskuber

*15 min innan fika
under fikat*

*Koka spagetti
Koka jordgubbskräm*

30 min innan middag

*Laga middag
Koka risgrynsgröten*



Mejas Matschema

Tisdag

15 min innan uppvak
/kvällen innan

Förberedelser 10 mån - 2 år

Laga välling/ersättnig/amma

15 min innan frukost

Koka ärtor & mixa
Koka makaroner

10 min innan frukost

Fixa 2:a frukosten
Pressa apelsinjuice

30 min innan fika

Laga citron & gurkplättar

10 min innan lunch

Plocka fram lunchen

15 min innan fika

Laga risifruitti

1 timme innan middag

Laga Rosmarin & Citronkyckla

m potatissallad
Baka Biscotti
Laga müsli

20 min innan kvällsmat

Laga äggmjölk

15 min innan kvällsmat

Laga gröt



Mejas Matschema

		<i>Förberedelser 10 mån - 2 år</i>
<i>Onsdag</i>	<i>15 min innan uppvak /kvällen innan</i>	<i><u>Laga välling/ersättnig/amma</u></i>
	<i>10 min innan frukost</i>	<i>Värm äggmjölken</i>
	<i>15 min innan frukost</i>	<i><u>Laga hirsgröt</u></i>
	<i>15 min innan fika</i>	<i>Ordna fika</i>
	<i>10 min innan lunch</i>	<i>Värm lunchen</i>
	<i>15 min innan fika</i>	<i>Ordna fika</i>
	<i>1 timme innan middag</i>	<i><u>Laga middag</u> <u>Laga svalkande soppa</u></i>
	<i>20 min innan kvällsmat</i>	<i>Förbered kvällsmat</i>
	<i>15 min innan kvällsmat</i>	<i>Värm nattmaten <u>Lägg kikärter i blöt</u></i>



Mejas Matschema

		Förberedelser 10 mån - 2 år
<i>Torsdag</i>	15 min innan uppvak /kvällen innan	<u>Laga välling/ersättnig/amma</u>
	10 min innan frukost	Värm gröten
	15 min innan frukost	Ordna frukost
	30 min innan fika	<u>Laga omelett</u>
	10 min innan lunch	Värm lunchen
	30 min innan fika	<u>Koka kräm</u> <u>Vispa grädde</u>
	1 timme innan middag	<u>Laga middag</u>
	20 min innan kvällmat	<u>Koka välling</u> <u>laga hummus</u>
	15 min innan kvällsmat	Ordna nattmaten



Mejas Matschema

Förberedelser 10 mån - 2 år

Fredag	15 min innan uppvak /kvällen innan	<u>Laga välling/ersättnig/amma</u>
	10 min innan frukost	Ordna frukost
	15 min innan frukost	Ordna frukost
	10 min innan fika	Värm vällingen
	10 min innan lunch	Värm lunchen
	30 min innan fika	Värm fikaten
	1 timme innan middag	<u>Laga middag</u>
	20 min innan kvällsmat	<u>Laga kvällsmat</u>
	15 min innan kvällsmat	<u>Koka gröt</u>



Mejas Matschema

		Förberedelser 10 mån - 2 år
Lördag	15 min innan uppvak /kvällen innan	<u>Laga välling/ersättning/amma</u>
	10 min innan frukost	Ordna frukost
	30 min innan frukot	<u>Laga plättar</u>
	10 min innan fika	Ordna fika
	30 min innan lunch	<u>Laga sallad</u> <u>Baka paj</u>
	10 min innan fika	Ta fram fika
	1 timme innan middag	<u>Laga middag</u>
	20 min innan kvällsmat	<u>Koka gröt</u>
	15 min innan kvällsmat	Fixa nattmålet



Mejas Matschema

Förberedelser 10 mån - 2 år

<i>Söndag</i>	<i>15 min innan uppvak /kvällen innan</i>	<i><u>Laga välling/ersättning/amma</u></i>
	<i>20 min innan frukkost</i>	<i><u>Laga äggmjölk</u></i>
	<i>20 min innan frukost</i>	<i><u>Laga ägggröra</u></i>
	<i>10 min innan fika</i>	<i>Ordna fika</i>
	<i>10 min innan lunch</i>	<i>Värm lunchen</i>
	<i>10 min innan fika</i>	<i>Ta fram fika</i>
	<i>1 timme innan lunch</i>	<i><u>Laga middag</u></i>
	<i>20 min innan kvällsmat</i>	<i>Fixa kvällsmaten <u>Gör hallonvatten</u></i>
	<i>15 min innan kvällsmat</i>	<i>Fixa nattmålet</i>

