

Matkorgen

Frukost: Havregrynsgröt m äppelmos alt. filmjök m flingor, alt.mjölkdryck, smörgås/ar m pålägg, juice alt. frukt och/eller grönsak

Mellanmål 2-3 per dag: Dryck (kaffe/the, mjölk), smörgås (alt. smörgåskex) med och utan pålägg, och/eller frukt. Några gånger i månaden kaffebröd, eller en mindre mängd godis och chips.

Måltidsdryck: Vatten.

För vuxna, ca. 2ggr per vecka annan energigivande dryck som lättöl, cider eller läsk.

För barn, läsk vid några tillfällen under fyra veckor.

Vecka 1

	Lunch	Middag
Måndag	Strömmingslåda med matlagningsgrädde och senap, kokt potatis, rivna morötter Bröd med smörgåsmargarin	Spagetti, köttfärsröra, riven parmesanost, tomat Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Omelett med potatis, ost och broccoli, tomat, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Fläskkotlett, pressad potatis, grönsaksfräs Bröd med smörgåsmargarin
Onsdag	Korv Stroganoff, ris, broccoli Bröd med smörgåsmargarin	<u>Fiskbullar, hummersås</u> , kokt potatis, gröna ärtor Bröd med smörgåsmargarin Frukt
Torsdag	Fiskgryta med potatis, saffransgräddfil, sallad, tomat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	<u>Ärtsoppa med fläsk</u> , morot Pannkaka med sylt Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	Pasta, tomat- och paprikasås, fetaost, svarta oliver, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Ugnsstekt kycklingklubba, rotsakspytt, senap, sallad, vinägrett
Lördag	Rökt skinka, <u>potatissallad</u> , gröna bönor och vinägrett Bröd med smörgåsmargarin Frukt	<u>Tacos</u> med köttfärs, bönor och grönsaker, ris
Söndag	<u>Rösti</u> med smält ost, Grönsallad med röda bönor, rödlök och vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin	Burgundisk köttgryta, couscous. Grönsallad vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin Fruktsallad

Vecka 2

	Lunch	Middag
Måndag	Renskavsgryta med matlagningsgrädde, ris, vitkål, paprika, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Vegetarisk lasagne, röda bönor, lök, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Kokt torsk med ägg och persiljesås, kokt potatis, morotssallad Bröd med smörgåsmargarin	Hamburgare med bröd, potatisklyftor, lök, tomat, dressing, ketchup, ost
Onsdag	Raggmunk, lingonsylt huvudsallad, morot, paprika, citronvinägrett Bröd med smörgåsmargarin Frukt	Kalops, kokt potatis, inlagda rödbetor, vitkålssallad m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Torsdag	Fläskkotlett i tomatsås, pasta, sallat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Kokt korv, potatismos, senap, ketchup, broccoli Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	Indisk soppa med röda linser och potatis Bröd med smörgåsmargarin Ugnsstekt äpple med hackad mandel och glass	Ugnsstekt lax, stuvad spenat, potatisklyftor, citronklyfta, tomat Bröd med smörgåsmargarin
Lördag	Smörgåsar med pålägg, tomat, paprika Lättfruktyoughurt, frukt	Lammstek, sky, potatisgratäng, gröna bönor, gelé Bröd, smörgåsmargarin Digestivekex med dessertost
Söndag	Smörgåsar med tomat och keso resp makrill i tomatsås Frukt	Risotto med svamp och paprika, kall lammstek, tomatsås Bröd

Vecka 3

	Lunch	Middag
Måndag	Pepparrotskött med morot, purjo och kokt potatis vitkål, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Pasta med köttfärssås, sallat och gurka med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Bönsoppa Bröd med pålägg Frukt	<u>Fiskpinnar</u> , gräddilsås, broccoli, pressad potatis, citronklyfta Bröd med smörgåsmargarin
Onsdag	Korvgryta med potatis och rotsaker, senap Bröd med smörgåsmargarin Frukt	Wok med äggnudlar, nötkött, grönsaker Bröd med smörgåsmargarin
Torsdag	Kassler med spenat i matlagningsgrädde och sambal oelek, kokt potatis Bröd med smörgåsmargarin	Pytt av rotsaker, potatis och svamp, stekt ägg Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	<u>Mandeltorsk</u> , kokt potatis, broccoli Bröd med smörgåsmargarin	Kycklinggryta med röda bönor och tomat, ris, sallad, tomat och gurka med vinägrett
Lördag	<u>Pizza</u> , vitkål, vinägrett	Entrecote, helstekt lök, <u>bearnaisesås</u> , klyftpotatis, gröna bönor Fruktsallad med glass
Söndag	Mjölk med flingor, bröd med pålägg Frukt	Sauterade räkor med squasch, lök och paprika, tomatsås, pasta Bröd med pålägg

Vecka 4

	Lunch	Middag
Måndag	Stuvade makaroner, stekt korv, senap, ketchup Bröd med smörgåsmargarin	<u>Köttbullar</u> , kokt potatis, brunsås, lingon, morot, vitkål med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Biff stroganoff, ris och broccoli, blandad sallad med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	<u>Blodpudding</u> med lingonsylt, vitkåls- och morotssallad, pressad citron Bröd med smörgåsmargarin
Onsdag	Laxpudding, dillsky, sallad, gurka, rödlök m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	<u>Kåldolmar</u> , kokt potatis, <u>brunsås</u> , lingonsylt Bröd med smörgåsmargarin
Torsdag	Grönsakssoppa Bröd med köttpålägg Äppelpaj med vaniljsås	Kyckling med citronsås, ris, kokt rödbeta Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	Kikärtsgryta med indiskt bröd och gurkraita	Pasta, spenat- och ostsås kassler, tomat, purjolök med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Lördag	Yoghurt naturell m cornflakes, banan, russin och linfrön Bröd med pålägg och grönsak	Avocado m gräddfil och kaviar Fläskkarré m lök, äpple, sky och matlagningsgrädde, kokt potatis, sallad, paprika Bröd med smörgåsmargarin
Söndag	Pasta med pesto, sallat med röda bönor, vinägrett	Ugnsstekt fiskfilé, gräddsky, citron, kokt potatis, gröna bönor, tomat Hallon, blåbär, nötter med vaniljglass