

Mjölkproteinfri matsedel

Matsedeln består av frukost, lunch, middag och tre mellanmål per dag.

Frukost

Olika typer av frukostar som ingår i matsedeln är:

- Havregrynsgröt med sylt, *mjölkersättning*, *smörgås* och kaffe/te
- *Ägg och kaviarsmörgås* med *mjölkersättning*, kaffe/te
- *Mjölkfri yoghurt* med *flingblandning* och bär, *smörgås*, kaffe/te
- *Leverpastejsmörgås* med *mjölkersättning*, kaffe/te
- *Mjölkfri yoghurt* och *flingor*, *rostbröd* med marmelad, kaffe/te (lördag-söndag)

Mellanmål

Varje dag ingår tre mellanmål av olika slag:

- Frukt
- *Smörgås* med Kaffe/te
- Frukt och *smörgås* med kaffe/te
- Mjölkfri yoghurt och *flingor* med frukt
- *Vetebulle* ingår två gånger på fyra veckor
- *Snacks eller godis* ingår en gång i veckan.

Tillbehör

Till varje lunch och middag ingår:

- Råkost/sallad
- Dressing
- *Bröd*
- *Bordsmargarin*
- Måltidsdryck (vatten, övrig alkoholfri dryck ca 2gg per vecka)

Vecka 1

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Potatis och purjolökssoppa med ostsmörgås</i>	<i>Vegetariska biffar med fetaost, tomat och matvete</i>
Tisdag	<i>Stekt fisk med potatis och remouladsås</i>	<i>Stuvade makaroner med mager korv och broccoli</i>
Onsdag	<i>Pannkakor med bär</i>	<i>Pannbiff med potatis och svampsås och gröna ärter</i>
Torsdag	<i>Chilikyckling med broccoli och risgratäng</i>	<i>Spagetti med köttfärssås och rårivna morötter</i>
Fredag	<i>Mandelfisk med potatis</i>	<i>Lammkotlett med quinoa och tomatsås</i>
Lördag	<i>Klämma med makrill och potatis</i>	<i>Marockansk köttgryta med couscous Fruktsallad med glass och mandel</i>
Söndag	<i>Gulaschsoppa med lantbröd</i>	<i>Flygande Jacob med ris</i>

Vecka 2

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Krämig vegetarisk pastasallad med vitlök</i>	<i>Kryddig tofubiff med potatis och crème fraiche</i>
Tisdag	<i>Fiskgratäng med potatis</i>	<i>Kikärtsgryta med broccoli och couscous</i>
Onsdag	<i>Vegetarisk nudelwok</i>	<i>Moussaka med brysselkål</i>
Torsdag	<i>Tomatsoppa med skinksmörgås</i>	<i>Nötstek med potatisgratäng och haricots verts</i>
Fredag	<i>Gratinerad kassler med ris och ananas</i>	<i>Tortilla med tacofärs och <u>nachos</u></i>
Lördag	<i>Bakpotatis med kaviarröra</i>	<i>Kycklingklubba med klyftpotatis och ratatouille Äppelpaj med glass</i>
Söndag	<i>Pasta med svamp- och squashesås</i>	<i>Ugnsbakad lax med <u>pesto</u> och pressad potatis</i>

Vecka 3

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Vegetarisk lasagne</i>	<i>Böngryta med ris och gräddfil</i>
Tisdag	<i>Köttfärslimpa med potatis och morötter</i>	<i>Pasta med laxsås och gröna ärter</i>
Onsdag	<i>Spenatsoppa med ägg och skinksmörgås</i>	<i>Citronkyckling med rotsaker och svamp i ugn</i>
Torsdag	<i>Fisk på bädd av sommargrönsaker med ris</i>	<i>Köttbullar med brunsås, potatis, blomkål, och lingonsylt</i>
Fredag	<i>Rostbiff med fransk potatissallad</i>	<i>Pizza med vitkålssallad</i>
Lördag	<i>Pasta med tomatsås</i>	<i>Kycklingklubba med apelsincouscous Marängsviss med frukt och bär</i>
Söndag	<i>Bondomelett med tomat och bönsallad, bröd</i>	<i>Lövbiff med potatis, morötter och örtekryddad sås</i>

Vecka 4

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Paprikagryta med röda bönor och bulgur</i>	<i>Vegetarisk pytt i panna med ägg och rödbetor</i>
Tisdag	<i>Gratinerad falukorv med potatis och vitkålssallad</i>	<i>Örtkyckling med råris, broccoli och ajvarsås</i>
Onsdag	<i>Mustig fisksoppa med ostsmörgås</i>	<i>Viltskav med potatismos och gelé</i>
Torsdag	<i>Blodpudding med råstek potatis och lingonsylt</i>	<i>Pasta med lax- och spenatsås</i>
Fredag	<i>Linsoppa med paprika crème och lantbröd</i>	<i>Hamburgare med bröd och klyftpotatis Kladdkaka med grädde</i>
Lördag	<i>Fisk med sting och potatis</i>	<i>Burgundisk köttgryta med ris</i>
Söndag	<i>Broccolipaj med tomat</i>	<i>Lammfärsbiffar med oliver och pasta</i>

Understrukna livsmedel anger färdiglagade rätter. Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från normalkostmatsedeln