

Glutenfri matsedel

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

Frukost

Olika typer av frukostar som ingår i matsedeln är:

- *Smörgås* med ost/*medwurst*, frukt, kaffe/te
- *Ägg och kaviarsmörgås* med mjölk, kaffe/te
- Fil/yoghurt med *flingblandning* och bär, *smörgås*, kaffe/te
- *Leverpastejsmörgås* med mjölk, kaffe/te
- Fil och *flingor*, *rostbröd* med marmelad, kaffe/te (lördag-söndag)

Mellanmål

Varje dag ingår tre mellanmål av olika slag:

- Fukt
- *Smörgås* med Kaffe/te
- Fukt och *smörgås* med kaffe/te
- Fil/yoghurt och *flingor* med frukt
- *Kanelbulle* 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	Potatis och purjolökssoppa med ostsmörgås	<i>Vegetariska biffar med fetaost, tomat och ris</i>
Tisdag	<i>Stekt fisk</i> med potatis och <u>remouladsås</u>	<i>Stuvade makaroner med mager korv och broccoli</i>
Onsdag	<i>Pannkakor</i> med keso och bär	<i>Pannbiff</i> med potatis och svampsås och gröna ärter
Torsdag	Chilikyckling med broccoli- och risgratäng	<i>Spagetti</i> med köttfärssås och rårivna morötter
Fredag	<i>Mandelfisk</i> med potatis	Lammkotlett med quinoa och tomatsås
Lördag	Klämma med makrill och potatis	Marockansk köttgryta med <i>fullkornsr</i> is Fruktsallad med glass och mandel
Söndag	<i>Gulaschsoppa</i> med lantbröd	Flygande Jacob med ris

Vecka 2

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

Vecka 3

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

Vecka 4

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

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