

Normalkostmatsedel

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

Frukost

Olika typer av frukostar som ingår i matsedeln är:

- Havregrynsgröt med sylt och mjölk, ostsmörgås, 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:

- Frukt
- Smörgås med Kaffe/te
- Frukt och smörgås med kaffe/te
- Fil/yoghurt och flingor med frukt
- Vetebröd 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	Vegetariska biffar med fetaost, tomat och matvete
Tisdag	<u>Fiskpinnar</u> med potatis och <u>remouladsås</u>	Stuvade makaroner med mager korv och broccoli
Onsdag	Pannkakor med keso och bär	<u>Pannbiff</u> med potatis och svampsås och gröna ärter
Torsdag	Chilikyckling med broccoli- och risgratäng	Spagetti med köttfärssås och rårivna morötter
Fredag	Mandelfisk med potatis	Lammkotlett med quinoa och tomatsås
Lördag	Klämma med makrill och potatis	Marockansk köttgryta med couscous Fruktsallad med glass och mandel
Söndag	<u>Gulaschsoppa</u> med lantbröd	Flygande Jacob med ris

Vecka 2

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

Vecka 3

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

Vecka 4

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

Understrukna livsmedel anger färdiglagade rätter.