

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

## Vecka 2

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

### Vecka 3

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

### Vecka 4

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

Understrukna livsmedel anger färdiglagade rätter.