

## Konsumentverkets matsedel

– En fyraveckors basmatsedel med anpassade matsedlar för  
glutenfri kost och mjölkproteinfri kost

**Konsumentverkets matsedel**  
**– en fyraveckors basmatsedel med anpassade matsedlar**  
**för glutenfri kost och mjölkproteinfri kost**  
Konsumentverket 2012

Projektledare: Ingrid Eriksson

# Innehållsförteckning

Sammanfattning .....	4
1. Bakgrund.....	5
1.1 Syfte och användning .....	6
1.2 Metod och genomförande .....	6
2. Nya matsedlar .....	6
2.1 Innehåll .....	6
2.2 Näringsberäkning.....	7
2.3 Prisinsamling.....	9
2.4 Kostnadsberäkning.....	9
2.5 Kostnader som inte ingår .....	9
2.6 Merkostnader för specialkost .....	9
2.7 Dubbla varor eller en dyrare vara för hela hushållet.....	10
2.8 Inga kostnader ingår för högtidsdagar och måltider utanför hemmet.	10
2.9 Mer tid .....	10
2.10 Andra specialkost .....	10
3. Normalkost .....	11
4. Glutenfri kost .....	12
4.1 Matsedelns sammansättning.....	12
5. Mjölkteinfri kost .....	14
5.1 Matsedelns sammansättning.....	14
Bilaga 1: Normalkost.....	16
Bilaga 2: Glutenfri kost.....	21
Bilaga 3: Mjölkteinfri kost.....	26

## Sammanfattning

Konsumentverket gör årligen beräkningar av levnadskostnader för några av hushållens vanligaste utgiftsområden, där bland annat livsmedel ingår. Maten utgör en stor del av hushållens budget och därför behövs verklighetsanpassade matsedlar att utgå ifrån vid beräkningar av matkostnader.

Under våren 2012 gjorde Konsumentverket en översyn av budgetposten för livsmedel och nya matsedlar togs fram: en normalkostmatsedel samt anpassade matsedlar för glutenfri och mjölkproteinfri kost. Översynen gjordes i projektform tillsammans med Livsmedelsverket.

De svenska näringsrekommendationerna (SNR 2005) ligger till grund för matsedelsberäkningar och hänsyn har tagits till delar av resultat från Livsmedelsverkets matvaneundersökning ”Riksmaten 2010-2011”. Innehållet i matsedlarna utgår också från Livsmedelsverkets miljösmarta matval och Ät S.M.A.R. T” som är ett utbildningsmaterial om maten, hälsan och miljön framtaget av Stockholms läns landsting. S.M.A.R. T står för: Större andel vegetabilier - Mindre ”tomma kalorier” - Andelen ekologiskt ökas - Rätt kött och grönsaker - Transportsnålt.

Matsedlarna är planerade för vuxna med referensvärden för energiintag för stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet (motsvarande 30 minuter/dag) på fritiden och för barn baseras energiintaget på medelvärden inom respektive åldersgrupper.

Konsumentverket har beräknat månadskostnader för ovan nämnda matsedlar och på vår webbplats kan du se kostnaderna för de olika matsedlarna och själv göra jämförelser för att se vilka merkostnaderna blir i förhållande till normalkosten.

Beräkningarna är schabloniserade och det kan därför finnas behov av att göra justeringar för enskilda individer med en mer komplex specialkost och även för den som har en högre fysisk aktivitet. Beräkningarna, som avser livsmedelskostnad för en person, behöver ofta kompletteras för att ge en rättvisande bild av den faktiska matkostnaden för hela hushållet.

Med den här rapporten vill vi visa exempel på vardagsmatsmatsedlar och vad de kan kosta månadsvis. Konsumentverkets kostnadsberäkningar kan användas som referensvärden vid budgetrådgivning och som stöd vid hushållens egen planering.

## 1. Bakgrund

Konsumentverket gör årligen beräkningar av levnadskostnader för några av hushållens vanligaste utgiftsområden. Det är olika varor och tjänster som hushållen behöver för att upprätthålla en rimlig levnadsnivå och för att vara delaktig i dagens samhälle. Livsmedel är ett av de utgiftsområden som kostnadsberäknas.

Beräkningen av hushållets kostnader för livsmedel grundas på de livsmedel som ingår i Konsumentverkets fyraveckors matsedel ”Matkorgen”. Kostnader redovisas enligt Livsmedelsverkets gruppindelning för referensvärden för energiintag. Generellt kan man säga att matsedeln visar vad det kostar att täcka sitt energi-och näringsbehov. Övriga matkostnader som hushållet har tillkommer, som till exempel merkostnader för storhelger som jul, nyår, påsk, midsommar, födelsedagar, kalas med mera.

Den senaste översynen av livsmedelsposten gjordes 2005 i samarbete med Livsmedelsverket och med de då nya näringsrekommendationerna SNR 2005<sup>1</sup>. En ny matsedel (Matkorgen) togs då fram utifrån de svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel (SNÖ)<sup>2</sup>, med viss anpassning till dåvarande COOP:s (Konsumentföreningarnas butikers) 10-i-topp-lista på vanligt förekommande middagsrätter måndag till fredag. Anpassade specialkostmatsedlar (glutenfri-, komjölksproteinfri och fettreducerad kost) till Matkorgen utarbetades under 2006 och publicerades 2007. Sedan dess har en översyn av merkostnader för specialkost gjorts, vilket resulterade i att Konsumentverket numera endast beräknar merkostnader för glutenfri kost och mjölkproteinfri kost.

Under 2005 gjordes en prisinsamling av livsmedel i Örebro. Tio butiker valdes ut inom kedjorna ICA, COOP och Axfood, som då hade de största marknadsandelarna. Valet av butikstyper inom respektive kedja var stormarknader, allivsbutiker och närbutiker. Varornas pris i respektive butik vägdes sedan samman så att genomsnittspriset speglade kedjornas och butikstypernas omsättning i landet.

Vid beräkning av kostnader för livsmedel för åren 2006- 2009 räknades priserna om med delkonsumentprisindex för varje varugrupp för respektive år och med en prognosfaktor för prisutvecklingen kommande år. Under åren 2009-2011 gjordes prismätningar av livsmedel varje år genom att dels använda Statistiska centralbyråns (SCB) harmoniska medelprislistor för dagligvaror och harmoniska medelprislistor för lokalprisvarianter, dels genom manuell prismätning. Eftersom maten utgör en stor del av hushållets budget är det viktigt att ha näringsriktiga och verklighetsanpassade matsedlar att utgå ifrån vid beräkningar av kostnader. För att kunna tillhandahålla konsumenterna närings- och

---

<sup>1</sup> Svenska näringsrekommendationer 2005 (Livsmedelsverket 2005)

<sup>2</sup> Rapport 1,-2003 Svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel (Livsmedelsverket 2003)

kostnadsberäknade matsedlar behöver en översyn av budgetposten livsmedel göras.

## 1.1 Syfte och användning

Syftet med projektet är

- att ta fram en näringsriktig och verklighetsanpassad fyra veckors basmatsedel för normalkost och beräkna matsedelns livsmedelskostnader
- att utifrån basmatsedeln ta fram anpassade matsedlar för glutenfri kost och mjölkproteinfri kost och beräkna matsedlarnas livsmedelskostnader

## 1.2 Metod och genomförande

Matsedlarna har tagits fram av en dietist på Konsumentverket i samråd med sakkunniga på Livsmedelsverket och en extern referensgrupp. Urvalet av specialkost har begränsats till glutenfri kost och mjölkproteinfri kost. För beräkningar av matsedlarnas livsmedelskostnader har Statistiska centralbyrån under hösten 2012 genomfört prisinsamlingar i Örebro.

## 2. Nya matsedlar

Nya matsedlar har utarbetats av en dietist på Konsumentverket, i samråd med sakkunniga på Livsmedelsverket och en extern referensgrupp. Matsedlarna omfattar 30 dagar och består av en normalkostmatsedel och till den anpassade matsedlar för glutenfri kost och mjölkproteinfri kost. De svenska näringsrekommendationerna (SNR 2005) ligger till grund för matsedelsberäkningar och hänsyn har tagits till delar av resultat från Livsmedelsverkets matvaneundersökning "Riksmaten 2010-2011".<sup>3</sup> Innehållet i matsedlarna utgår också från Livsmedelsverkets miljösmarta matval och "Ät S.M.A.R. T" som är ett utbildningsmaterial om maten, hälsan och miljön framtaget av Stockholms läns landsting år 1999. Folkhälsoinstitutet reviderade materialet under 2009. S.M.A.R. T står för: - Större andel vegetabilier - Mindre "tomma kalorier" - Andelen ekologiskt ökas - Rätt kött och grönsaker - Transportsnålt.

### 2.1 Innehåll

Matsedlarna består av frukost, lunch, middag och tre mellanmål per dag. Innehållet bygger på vanliga, näringsriktiga och prisvärda maträtter. Det är övervägande del hemlagad mat och en liten mängd hel- och halvfabrikat, då vi utgår från att hushållen har begränsad tid för matlagning och bakning. Exempel på färdiglagad mat som ingår är köttbullar, fiskpinnar, pizza och gulaschsoppa. Allt bröd som ingår i matsedeln köps färdigt. Recepten till rätterna som ingår i matsedeln har jämförts med andra recept från olika källor för kvalitetssäkring av ingredienser och mängder. Detta innebär att man kan använda sig av flera olika kokböcker eller källor på internet och hitta liknande recept.

<sup>3</sup> Riksmaten 2010-2011 Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. (Livsmedelsverket 2012)

Matsedlarna är samma för vuxna och barn med undantag för drycker. Vatten, mjölk, juice, läsk och varm choklad förekommer i matsedeln för barn och motsvaras av vatten, mjölk, juice, läsk, kaffe och te för vuxna. Vatten är den dominerande drycken. Små barn under fem år har separata matsedlar på grund av andra behov, annat produktval och en måltidsfördelning som skiljer sig från äldre barn och vuxna.

## 2.2 Näringsberäkning

Matsedlarna är näringsberäknade för att täcka dagsbehovet av energi och näring för olika åldersgrupper och kön. Kosten är planerad utifrån vuxna med referensvärden för energiintag för stillasittande arbete och en begränsad fysisk aktivitet på fritiden, ca 30 minuter per dag. Den som är mer aktiv har alltså ett högre energibehov och av naturliga skäl en högre matkostnad. För barn har beräkningar gjorts utifrån referensvärden för energiintag i respektive åldersgrupp<sup>4</sup>. I tabell 4 och 5 visas de värden för energiintag som används vid kostplaneringarna.

**Tabell 4. Referensvärden för energiintag för grupper av vuxna med stillasittande och aktiv livsstil<sup>a</sup>**

Kön/ålder <sup>f</sup>	Kroppsvikt <sup>b</sup> Kg	REE <sup>c</sup> MJ/dag	Stillasittande Stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden (PAL <sup>d</sup> =1,6)	Aktiv Stillasittande arbete och regelbunden fysisk aktivitet på fritiden <sup>e</sup> (PAL <sup>d</sup> =1,8)
			MJ/dag	MJ/dag
<b>Kvinnor</b>				
18-30	62	5,9	9,4	10,7
31-60	63	5,8	9,2	10,4
61-74	63	5,3	8,5	9,5
≥ 75	62	5,1	8,2	9,3
<b>Män</b>				
18-30	76	7,7	12,3	13,8
31-60	77	7,4	11,8	13,3
61-74	74	6,6	10,6	12,0
≥ 75	73	6,0	9,6	10,8

<sup>a</sup> Dessa skattningar innefattar ett stort medelfel (SE) beroende på mätfel i skattningen av både REE och PAL. Värden bör därför enbart användas på gruppnivå.

<sup>b</sup> Avrundade värden. De beräknade referensvikterna är baserade på viktuppgifter från populationer i Danmark, Sverige och Finland, med justering för individer

<sup>4</sup> Referensvärden för energiintag för olika grupper, SNR 2005

med BMI utanför BMI 18,5-25. Värdena i tabellen är därmed beräkningar som förutsätter att all individer är normalviktiga.

<sup>c</sup> REE = vilomsättningen (resting energy expenditure).

<sup>d</sup> PAL = fysisk aktivitetsnivå (physical activity level); den totala energiförbrukningen dividerad med basalmetabolismen (BMR).

<sup>e</sup> Motsvarar en energiförbrukning vid 60 minuters rask promenad dagligen.

<sup>f</sup> Under graviditeten ökar energibehovet. För en kvinna med BMI på 18,5-25 före graviditeten är en genomsnittlig ökning av energiintaget på 0,35 MJ/d, 1,2 MJ/d och 2 MJ/d under de tre trimestrarna lämpligt. Vid fullständig amning ökar energibehovet med 2,1 MJ/d för referenskvinnan.

**Tabell 5. Referensvärden för energiintag hos grupper av barn och ungdomar**

Ålder år	Medelvikt <sup>a</sup> kg	Uppskattat energibehov <sup>b</sup> MJ/d	Kcal/d
6-11 mån	9,1	3,2	760
12-23 mån	11,6	4,1	980
2-5	16,1	5,3	1270
6-9	25,2	7,7	1840
Flickor			
10-13	38,3	8,6	2055
14-17	53,5	9,6	2300
Pojkar			
10-13	37,5	9,8	2300
14-17	57,0	12,3	2900

<sup>a</sup> Uppgifter om kroppsvikter för barn 0-5 år baseras främst på genomsnittliga referensvärden från Danmark, Finland, Norge och Sverige. Nyare data för skolbarn visar en ökning i vikt i relation till längd och på ökad prevalens av övervikt. Värden för åldersgruppen 6-17 år baseras därför på medelvärden från 1973-1977.

<sup>b</sup> Värden för barn 10-17 år baseras på PAL 1,75/1,80 för pojkar och 1,65/1,70 för flickor (SLV, 2005).

## **Rekommendationer om fysisk aktivitet**

### *Barn och ungdomar*

Minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag som kan delas upp i kortare intervaller, och som bör vara så varierande som möjligt.

### *Vuxna*

Minst 30 minuter fysisk aktivitet per dag utöver vanlig daglig rörelse.

Aktiviteterna kan delas upp i kortare intervaller under dagen. För att förebygga



viktökning kan ytterligare fysisk aktivitet behövas, och omfatta totalt ca 60 minuter per dag.

### **2.3 Prisinsamling**

Statistiska centralbyrån har under hösten 2012 genomfört prisinsamlingar på de livsmedel som ingår i Konsumentverkets matsedlar. Prisinsamlingen har genomförts i Örebro i tio olika butiker inom respektive butikskedja, ICA, COOP och Axfood. För insamling av priser har fastställda prismättningslistor använts med angivna kravspecifikationer för respektive vara. Vid val av produkt har den billigaste varan valts som uppfyllt fastställda kriterier enligt prismättningslistorna. Insamlade priser har sedan viktats i förhållande till butikernas omsättning i landet. Det viktade genomsnittspriset för respektive livsmedel räknas sedan om med delkonsumentprisindex samt prognoser för prisutveckling för kommande år.

### **2.4 Kostnadsberäkning**

Matsedlarna kostnadsberäknas efter den mängd livsmedel som går åt för att täcka dagsbehovet av energi och näring för respektive åldersgrupp och kön. Priser som används är de viktade genomsnittspriser per livsmedel som beräknats utifrån den faktiska prisinsamlingen i Örebro 2012. Kostnader för de olika matsedlarna finns tillgängliga på Konsumentverkets webbplats.

Avsikten med beräkningarna är att visa vad en näringsriktig mat kan kosta för personer i olika åldrar, ett referensvärde att utgå ifrån när hushållet planerar sin egen matbudget.

### **2.5 Kostnader som inte ingår**

Konsumentverkets matsedlar innehåller medvetet en mycket liten mängd kaffebröd, läskedryck, godis med mera eftersom detta är livsmedel som vi av hälsoskäl bör äta mindre av. Matsedlarna är basmatsedlar och ska spegla kostnader för det. Extra kostnader för livsmedel vid kalas och storhelger som jul, nyår, midsommar osv. ingår inte i beräkningarna, inte heller kostnader för att äta ute på lokal (café, restaurang etc.). Alkoholhaltiga drycker ingår inte.

### **2.6 Merkostnader för specialkost**

Utifrån normalkostmatsedeln har anpassningar gjorts för glutenfri kost och mjölkproteinfri kost. Enstaka livsmedel har därmed bytts ut. För den som behöver specialkost finns det mindre möjligheter att handla ekonomiskt än för dem som kan välja ur hela varuutbudet. De livsmedel som uppfyller specialkostens krav hör oftast till de dyrare inom produktgruppen och tillfälliga prissänkningar förekommer inte lika ofta. Varianter av sammansatta livsmedel har valts som (enligt ingrediensförteckningen) uppfyller de krav som respektive specialkost ställer. När en maträtt inte har kunnat anpassas, har den ersatts med en rätt som i möjligaste mån motsvarar den utbytta rätten, både ur närings- och bekvämlighetssynpunkt.

Kostnaden för speciallivsmedel kan variera mycket beroende på både vilken produkt som används och hur stor del av kostnaden som hushållet själv står för. Exempel på detta kan vara mjölkersättningsprodukter som hör till baslivsmedlen och som är en väsentlig näringskälla under uppväxtåren. Därför är det särskilt viktigt att hitta produkter som fungerar bra och att en individuell bedömning görs vid bedömning av ersättning för merkostnader.

## **2.7 Dubbla varor eller en dyrare vara för hela hushållet**

Det kan vara billigare för hushållet att hela familjen äter en dyrare leverpastej än att köpa två olika, då flera olika produkter lätt leder till större svinn.

Dessutom kan det finnas sociala skäl för att inte särbehandla ett barn mer än vad som är absolut nödvändigt. Det kan också finnas rent hälsomässiga skäl till att enbart ha den dyrare mjölk- eller glutenfria varan hemma, då det finns risk för att den som måste äta specialkost annars kan välja fel förpackning.

## **2.8 Inga kostnader ingår för högtidsdagar och måltider utanför hemmet**

Konsumentverkets kostnadsberäkningar omfattar mat för en månad där all mat lagas i hemmet. En specialkost kan förorsaka speciella problem vid måltider utanför hemmet. Vuxna som är hänvisade till personalrestauranger och dylikt kan vara tvungna att välja bland dyrare ala carte -rätter i stället för ordinarie "dagens rätt"-alternativ. För barn krävs i vissa fall specialarrangemang hemifrån i samband med måltider i förskola och skola, men vanligen erbjuder förskolor och skolor fullgod specialkost till de elever som behöver det. Kostnader för livsmedel i samband med högtidsdagar, storhelger osv. ingår inte i beräkningarna.

## **2.9 Mer tid**

Vid jämförelsen med normalkostmatsedeln måste också tidsaspekter uppmärksammas. Barn som behöver äta specialkost kan under vissa perioder kräva mer tillsyn än andra barn som kan äta all sorts mat. Maten tar mer tid i anspråk för hushåll med specialkost. Specialkost för ofta med sig att mer tid och pengar måste läggas på maten. Konsumentverket har inte tagit fram några schabloner för mertid. En del uppgifter är svåra att schablonisera, mertid påverkas till exempel av var man bor och vilket utbud som finns lätt tillgängligt. Det går även mer tid till att välja varor och granska ingrediensförteckningar.

## **2.10 Andra specialkost**

Vid beräkningar av merkostnader för specialkost som inte undersökts i denna rapport kan Konsumentverkets normalkostmatsedel utgöra en bas för jämförelser. Beräknade kostnader måste sedan uppskattas utifrån det enskilda fallet.

### 3. Normalkost

#### **Frukost:**

Det finns sex olika typer av frukostar som är jämt fördelade i matsedeln:

- Havregrynsgröt med sylt och mjölk, ostsmörgås och kaffe/te
- Yoghurt med müsli och bär, smörgås och kaffe/te med mjölk
- Ägg- och kaviarsmörgås med mjölk
- Fil och flingor, skinksmörgås och kaffe/te med mjölk
- Leverpastejsmörgås med mjölk, kaffe/te
- Fil och flingor, rostbröd med marmelad och kaffe/te med mjölk

#### **Mellanmål:**

Under dagen ingår tre mellanmål som är anpassade efter frukosten.

Vetebulle ingår två gånger under fyra veckor.

- Frukt
- Smörgås och kaffe/te med mjölk
- Frukt och smörgås/knäckebröd och kaffe/te med mjölk
- Fil/yoghurt och flingor och en frukt
- Vetebulle och frukt och kaffe/te med mjölk

#### **Standard:**

Till måltiderna ingår grönsaker, dressing, dryck, bröd och margarin. Det är samma schabloner till lunch och middag, en portion består av ca 100 gram grönsaker varav ca 75 gram är grövre grönsaker som exempelvis broccoli, kål, morot och ca 25 gram av typ paprika, gurka, sallad samt ca 5 gram dressing (olja och majonnäs). Under en hel vecka ingår också 2 dl juice, 2 dl lättmjölk, 4 dl läsk, 3 skivor mjukt bröd och 3 skivor knäckebröd med bordsmargarin att fördela som man själv vill. I övrigt gäller den mat som står beskriven i matsedeln.

#### **Guldkant:**

Efterätt och godis/snacks ingår två gånger i veckan, under veckoslutet.

## 4. Glutenfri kost

Glutenfri kost används som behandling för den autoimmuna sjukdomen glutenintolerans (Celiaki). Glutenintolerans är en av de vanligaste kroniska sjukdomarna i Sverige. Man räknar med att 1 av 1005 svenskar har glutenintolerans, en tarmsjukdom som orsakas av överkänslighet mot gluten. Gluten finns i sädeslagen korn, vete och råg.

Vid glutenintolerans ger gluten en skada på tarmluddet i tunntarmen. Tarmluddet försvinner helt eller delvis och näringsupptaget från födan försämras. Behandlingen består av att patienten ordineras glutenfri kost, varvid tunntarmslemhinnan normaliseras. Den glutenfria behandlingen är livslång, även om man inte har några symtom från magtarmkanalen. Glutenintolerans som inte kostbehandlas ger en fortsatt skada på tarmluddet och kan resultera i komplikationer som till exempel näringsbrister, hudåkommor, psykiska besvär och med bland annat benskörhet som följd.

Livsmedel lämpliga vid glutenintolerans får märkas med påståendena ”glutenfri” alternativt ”mycket låg glutenhalt”<sup>6</sup>. Produkter som innehåller vete, råg och korn utesluts helt i glutenfri kost. Specialframställd havre<sup>7</sup> kan ingå i glutenfri kost, efter samråd med läkare och dietist. När vete, korn och råg tas bort ur kosten försvinner en viktig kostfiberkälla. Bra fiberkällor är frukt, bär och grönsaker. För att öka fibermängden kan man till exempel tillsätta betfibrer, potatisfibrer, psylliumfröskal och bovetekross. Vid nyupptäckt och vid obehandlad celiaki kan man ha för lite av enzymet laktas, som bryter ner laktos (mjölksocker). Laktas finns normalt i tarmluddet i tunntarmen. Den initiala laktosöverkänsligheten brukar försvinna när tarmluddet återkommer vid behandling av celiaki och det går ofta bra att åter använda laktosinnehållande mjölkprodukter. Då den glutenfria kosten är avsedd för livslång behandling har vi inte uteslutit mjölk i våra kostnadsberäkningar. Den som har ansvar för mat till en person med glutenintolerans måste alltid läsa ingrediensförteckningen för olika livsmedel.

### 4.1 Matsedelns sammansättning

Den största förändringen av kosten är de glutenfria spannmålsprodukterna. I kosten har vi räknat på färdigköpt glutenfritt bröd för att jämförelsen mellan den glutenfria kosten och normalkosten ska bli så rättvisande som möjligt. Om hushållet bakar merparten av brödet påverkas både kostnaden och tidsåtgången. Spannmålsgruppen innehåller ett fåtal ”vanliga livsmedel” men består till största delen av produkter märkta glutenfritt, som pasta, -bröd, -cornflakes, -müsli och mjölmix. Andra livsmedelsgrupper berörs också då något av de aktuella sädeslagen ingår som ingrediens i exempelvis i halv- och helfabrikat. Även

<sup>5</sup> Livsmedelsverkets webbplats

<sup>6</sup> Regler i förordning om gluten (EG) nr 41/2009 innebär att livsmedel som märks med begreppet ”glutenfri” högst får innehålla 20 milligram gluten/kilogram saluhållen vara. Produkter som är lämpade för glutenintoleranta och som innehåller högst 100 milligram gluten/kilogram får förses med benämningen ”mycket låg glutenhalt.”

<sup>7</sup> Havre som är särskilt framställd, beredd och/eller bearbetad för att undvika kontaminering med vete, råg, korn får märkas som ”glutenfri” Glutenhalten i sådan havre får inte överstiga 20 mg/kg. Livsmedelsverkets webbplats

tillagningsmetoderna påverkas, i paneringar och redsa såser har vetemjöl ersatts med andra stärkelserika produkter. För övrigt innehåller matsedeln naturligt glutenfria produkter som potatis, ris, bönor, linser quinoa med mera.

Det är inte ovanligt att den som börjar äta glutenfri kost behöver större matportioner på grund av ett större dagligt behov. När tarmens förmåga att ta upp näring normaliserats och den sjuke återtagit sin normalvikt, bör inte kostens energiinnehåll vara högre än i vanlig kost. Därför har den glutenfria kosten samma energiinnehåll som motsvarande i normalkosten.

### **Frukost:**

Det finns sex olika typer av frukostar som är jämt fördelade i matsedeln:

- Glutenfri (GF) smörgås med ost/medvurst, frukt, kaffe/te med mjölk
- Yoghurt med GF müsli och bär, GF smörgås och kaffe/te med mjölk
- GF ägg- och kaviarsmörgås med mjölk
- Fil och GF flingor, skinksmörgås och kaffe/te med mjölk
- GF leverpastejsmörgås med mjölk, kaffe/te
- Fil och GF flingor, rostbröd med marmelad och kaffe/te med mjölk

### **Mellanmål:**

Under dagen ingår tre mellanmål, som är anpassade efter frukosten.

GF kanelbulle ingår två gånger under fyra veckor.

- Frukt
- GF Smörgås och kaffe/te med mjölk
- Frukt och GF smörgås/knäckebröd och kaffe/te med mjölk
- Fil/yoghurt och GF flingor och en frukt
- GF kanelbulle och frukt och kaffe/te med mjölk

### **Standard:**

Till måltiderna ingår grönsaker, dressing, dryck, GF bröd och margarin. Det är samma schabloner till lunch och middag, en portion standard består av ca 10 gram grönsaker varav ca 75 gram är grövre grönsaker som exempelvis broccoli, kål, morot och ca 25 gram av typ paprika, gurka, sallad samt ca 5 gram dressing (olja och majonnäs). Under en hel vecka ingår också 2 dl juice, 2 dl lättmjölk, 4 dl läsk, 3 skivor GF mjukt bröd och 3 skivor GF knäckebröd med bordsmargarin att fördela som man själv vill. I övrigt gäller den mat som står beskrivet i matsedeln.

### **Guldkant:**

GF efterrätt och godis/snacks ingår två gånger i veckan, under veckoslutet.

## 5. Mjölksproteinfri kost

Mjölksproteinallergi, komjölksproteinallergi, komjölksallergi och mjölkallergi används som beteckning för samma slags allergi. Mjölksproteinallergi skiljer sig i flera avseenden från laktosintolerans. Mjölksproteinallergi innebär att man reagerar på (är allergisk mot) ett eller flera av de proteiner som finns i mjölk. Laktosintolerans innebär att man är överkänslig mot mjölkssocker (laktos) då man har brist på, eller helt saknar enzymet laktas, som spjälkar laktos till glukos och galaktos i tunntarmen.

Allergi beror på att kroppens försvarsmekanismer inte fungerar på ett normalt sätt. En person med allergi får olika symtom när han/hon kommer i kontakt med det ämne som orsakar allergin. Mjölksproteinallergi är en av de vanligaste födoämnesallergierna i barnaåren. Uppskattningsvis drabbas 1-7 barn av 100. Hos de flesta barn har mjölksproteinallergin försvunnit vid treårsåldern, men en del får behålla allergin mot mjölksproteiner högre upp i åren. Det finns också vuxna som utvecklar allergi mot mjölksprotein. Det förekommer att barn utvecklar allergi under amningen och känsliga barn kan reagera på mjölk vid amningen om mamman äter mat som innehåller mjölksprotein. De vanligaste symptomen är kräkningar, diarré, eksem, nässelutslag och astma. Personer som har svår mjölksproteinallergi kan få en allergichock av mycket små mängder mjölk i maten, i extremfall till och med genom att andas in mjölk.

**Allergichocken är livshotande och kräver läkarvård.**

Vid mjölksproteinallergi måste man utesluta alla mjölkprodukter och bakverk, såser, soppor, charkuterivaror, godis, margariner, ströbröd med mera där mjölk eller mjölkpulver ingår som ingrediens. Skummjölkspulver, gräddpulver, tormjölkspulver, kärnmjölkspulver, kasein, natriumkaseinat, vasslepulver och mjölkalbumin är exempel på beteckningar som visar att livsmedlet innehåller mjölksprotein och därför måste undvikas av personer som har mjölksproteinallergi. Sammansatta och industrilagade rätter kan innehålla små mängder av mjölksprotein på grund av kontamination. Ämnet ingår då oavsiktligt i slutprodukten. Kontamination sker lätt om samma lokaler och samma utrustning används för tillverkning av produkter både med och utan innehåll av mjölksprotein.

Mjölk från andra djur som get och får har liknande proteiner som komjölks, vilka kan orsaka allergiska reaktioner och ingår därför inte i matsedeln. Den som har ansvar för mat till en person med mjölksproteinallergi **måste alltid läsa ingrediensförteckningen för olika livsmedel.**

### 5.1 Matsedelns sammansättning

Alla livsmedel i normalkosten som innehåller mjölksprotein är här utbytta till olika ersättningsprodukter. Vi har räknat på färdigköpt bröd för att jämförelsen mellan den mjölkfria kosten och normalkosten ska bli så rättvis som möjligt. Den mjölkproteinfria matsedelns mjölkersättningsprodukt är närings- och prisberäknad utifrån en tredjedel av respektive ris-, soja- och havreprodukter.

I vår mjölkproteinfria kost ingår endast en liten del industrilagade produkter som till exempelvis mjölkfri leverpastej och mjölkfritt margarin. Maträtter av hel- och halvfabrikat har inte använts i vår beräkning, även att det finns industrielltframtagna mjölkfria rätter som kan fungera bra för den enskilde individen.

### **Frukost:**

Det finns sex olika typer av frukostar som är jämt fördelade i matsedeln:

- Havregrynsgröt med sylt och mjölkersättning, mjölkproteinfri (MPF) smörgås och kaffe/te
- Mjölkfri yoghurtersättning med MPF müsli och bär, MPF smörgås och kaffe/te med mjölkersättning
- MPF ägg- och kaviarsmörgås med mjölkersättning
- Mjölkfri yoghurtersättning och MPF flingor, MPF skinksmörgås och kaffe/te med mjölkersättning
- MPF leverpastejsmörgås med mjölkersättning, kaffe/te
- Mjölkfri yoghurtersättning och MPF flingor, MPF rostbröd med marmelad och kaffe/te med mjölkersättning

### **Mellanmål:**

Under dagen ingår tre mellanmål som är anpassade efter frukosten.

MPF vetebulle ingår två gånger under fyra veckor

- Frukt
- MPF smörgås och kaffe/te med mjölkersättning
- Frukt och MPF smörgås/knäckebröd och kaffe/te med mjölkersättning
- Mjölkfri yoghurtersättning och MPF flingor och en frukt
- MPF vetebulle och frukt och kaffe/te med mjölkersättning

### **Standard:**

Till måltiderna ingår grönsaker, MPF dressing, dryck, bröd och margarin.

Det är samma schabloner till lunch och middag, en portion består av ca 100 gram grönsaker varav ca 75 gram är grövre grönsaker som exempelvis broccoli, kål, morot och ca 25 gram av typ paprika, gurka, sallad samt ca 5 gram dressing (olja och majonnäs). Under en hel vecka ingår också 2 dl juice, 2 dl mjölkersättning, 4 dl läsk, 3 skivor MPF mjukt bröd och 3 skivor knäckebröd med MPF bordsmargarin att fördela som man själv vill. I övrigt gäller den mat som står beskrivet i matsedeln.

### **Guldkant:**

MPF efterrätt och godis/snacks ingår två gånger i veckan, under veckoslutet.

## Bilaga 1: Normalkost

Vecka: 1

<b>Måndag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, ostsmörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Potatis och purjolöksoppa med ostsmörgås
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Vegobiffar med fetaost, tomat och matvete
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Tisdag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, ostsmörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Fiskpinnar med potatis och remouladsås
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Stuvade makaroner och mager korv, broccoli
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Onsdag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, ostsmörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Pannkakor med keso och bär
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Pannbiff med potatis och svampsås, gröna ärtor
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Torsdag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, ostsmörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Chilikyckling med broccoli- och risgratäng
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Spagetti och köttfärsås, rårivna morötter
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Fredag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, ostsmörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Mandelfisk med potatis
	<b>Mellanmål em</b>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Lammkotlett med quinoa och tomatås
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Lördag</b>	<b>Extra1</b>	Salt snacks
	<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Klänmma med makrill och potatis
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Marockansk köttgryta med couscous
<b>Söndag</b>	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Extra1</b>	Fruksallad med glass och mandel
	<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Gulaschsoppa med lantbröd
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>		Flygande Jakob med ris
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk



## Vecka 2

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Krämig vegetarisk pastasallad med vitlök
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Kryddig quornfilé med klyftpotatis och smaksatt crème fraîche
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fiskgratäng med potatis
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Kikärtsgryta med broccoli och couscous
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

**Onsdag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Vegetarisk nudelwok
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Moussaka, brysselkål
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

**Torsdag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Tomatsoppa och skinksmörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Nötstek med potatisgratäng, haricots verts
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

**Fredag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Gratinerad kassler med ris och ananas
<b>Mellanmål em</b>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Tortilla med tacofärs och nachos
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
<b>Extra1</b>	Godisblandning

**Lördag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Bakpotatis med kaviarröra
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Kycklingklubbor med klyftpotatis och ratatouille
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
<b>Extra1</b>	Äpplepaj med glass

**Söndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Pasta med svamp- och squashesås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Ugnsbakad lax med pesto och pressad potatis
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

Vecka 3  
Måndag

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Vegetarisk lasagne
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Böngryta med ris och gräddfil
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

Tisdag

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Köttfärslimpa med potatis och morötter
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Pasta med laxsås och gröna ärtor
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

Onsdag

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Spenatsoppa med ägg och skinksmörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Citronkyckling med rotsaker och svamp i ugn
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

Torsdag

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fisk på bädd av sommargrönsaker med ris
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Köttbullar med potatis, brunsås och lingonsylt, blomkål
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

Fredag

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Rostbiff och fransk potatissallad
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Pizza, vitkålssallad
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Extra1</b>	Salt snacks

Lördag

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Tortellini med tomatsås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Kycklingklubba med apelsincouscous
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Extra1</b>	Marängsviss med frukt och bär

Söndag

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Bondomelett, tomat och bönsallad, bröd
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Lövbiff med potatis, kokta morötter och sås med gröna örter
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

## Vecka 4

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Paprikagryta med röda bönor och bulgur
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Vegetarisk pyttipanna med ägg och rödbetor
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Gratinerad falukorv med potatis, cole slaw
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Örtkyckling med råris och ajvarsås, broccoli
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Onsdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Mustig fisksoppa och ostsmörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Viltskav med potatissos och gelé
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Torsdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Blodpudding med råstekt potatis och lingonsylt
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Pasta med lax- och spenatsås
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Fredag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Linsoppa med fetaostcremé och lantbröd
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Hamburgare med bröd och klyftpotatis
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Extra1</b>	Kladdkaka med vispgrädde

**Lördag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fiskbullar med sting och potatis
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Burgundisk köttgryta med couscous
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Extra1</b>	Godisblandning

**Söndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Broccolipaj med tomat
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Lammfärsbiffar med fetaost, oliver och pasta
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

Vecka 5

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Leverpastej smörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Chili sin carne med ris och gräddfil
<b>Mellanmål em</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Middag</b>	Morotsbiff med matvete och tzatziki
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Leverpastej smörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Ugnspannkaka med broccoli och ädelost
<b>Mellanmål em</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Middag</b>	Kokt fisk med äggsås och potatis
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

## Bilaga 2: Glutenfri kost

Vecka 1

<b>Måndag</b>	<b>Frukost</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Potatis och purjolöksoppa med ostsmörgås
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Vegobiffar med fetaost, tomatpesto och ris
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Tisdag</b>	<b>Frukost</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Stekt fisk med potatis och remouladsås
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Stuvade makaroner och mager korv, broccoli
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Onsdag</b>	<b>Frukost</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Pannkakor med keso och bär
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Pannbiff med potatis och svampsås, gröna ärtor
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Torsdag</b>	<b>Frukost</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Chilikyckling med broccoli- och risgratäng
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Spagetti och köttfärsås
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Fredag</b>	<b>Frukost</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Mandelfisk med potatis, morot
	<b>Mellanmål em</b>	Frukt och kanelbulle, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Lammkotlett med quinoa och tomatås
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Lördag</b>	<b>Extra1</b>	Salt snacks
	<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Klämma med makrill och potatis
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Marockansk köttgryta med fullkornsrís
<b>Söndag</b>	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Extra1</b>	Fruksallad med glass och mandel
	<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Gulaschsoppa med bröd
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Flygande Jakob med ris	
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk	

## Vecka 2

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Krämig pastasallad med vitlök
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Kryddig tofubiff med klyftpotatis och smaksatt crème fraîche
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fiskgratäng med potatis
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	kikärtsgryta med broccoli och ris
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

**Onsdag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Wokade grönsaker med pasta
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Moussaka, brysselkål
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

**Torsdag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Tomatsoppa och skinksmörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Nötstek med potatisgratäng, haricots verts
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

**Fredag**

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, smörgås, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Gratinerad kassler med ris och ananas
<b>Mellanmål em</b>	Frukt och kanelbulle, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Tacofärs och nachos, bröd typ pita
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
<b>Extra1</b>	Godisblandning

**Lördag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Bakpotatis med kaviarröra
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Kycklingklubbor med klyftpotatis och ratatouille
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
<b>Extra1</b>	Äpplepaj med glass

**Söndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Pasta med svamp-och squashesås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Ugnsbakad lax med pesto och pressad potatis
<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

## Vecka 3

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Vegetarisk lasagne
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Böngryta med ris och gräddfil
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Köttfärslimpa med potatis och morötter
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Pasta med citronsmakande laxsås, gröna ärtor
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

**Onsdag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Spenatsoppa med ägg och skinksmörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Citronkyckling med rotsaker och svamp i ugn
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

**Torsdag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fisk på bädd av sommargrönsaker med ris
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Köttbullar med potatis, brunsås och lingonsylt, blomkål
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

**Fredag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Rostbiff och fransk potatissallad
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Pizza, vitkålssallad
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Extra1</b>	Salt snacks

**Lördag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Pasta med tomatås och ost
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Kycklingklubba med apelsinris
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Extra1</b>	Marängsviss med frukt och bär

**Söndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Bondomelett med bröd och tomat- och bönsallad
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Lövbiff med potatis, kokta morötter och sås med gröna örter
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

## Vecka 4

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Paprikagryta med röda bönor och ris
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Vegetarisk pyttipanna med ägg och rödbetor
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Gratinerad falukorv med potatis, cole slaw
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Örtkyckling med rårís och ajvarsås, broccoli
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Onsdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Mustig fisksoppa och ostsmörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Viltskav med potatismos och gelé
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Torsdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Blodpudding med råstekt potatis och lingonsylt
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Pasta med lax- och spenatsås
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Fredag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Linsoppa med fetaosterème och bröd
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Hamburgare med bröd och klyftpotatis
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Extra1</b>	Kladdkaka med vispgrädde

**Lördag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fisk med sting och potatis
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Burgundisk köttgryta med ris
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Extra1</b>	Godisblandning

**Söndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Broccolipaj med tomat och purjolök
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Lammfärsbiffar med fetaost, oliver och pasta
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te



Vecka 5

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Leverpastejsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Chili sin carne med ris och gräddfil
<b>Mellanmål em</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Middag</b>	Morotsbiff med potatis och tzatziki
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Leverpastejsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Ugnspannkaka med broccoli och ädelost
<b>Mellanmål em</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Middag</b>	Kokt fisk med äggsås och potatis gf
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

## Bilaga 3: Mjökproteinfri kost

Vecka: 1

<b>Måndag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjök, smörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Potatis och purjolökssoppa med smörgås
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
	<b>Middag</b>	Vegobiffar med tomatpesto och matvete
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjök
<b>Tisdag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjök, smörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Stekt fisk med potatis och remouladsås
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
	<b>Middag</b>	Stuvade makaroner och mager korv, broccoli
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjök
<b>Onsdag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjök, smörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Pannkakor med bär
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
	<b>Middag</b>	Pannbiff med potatis och svampsås, gröna ärtor
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjök
<b>Torsdag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjök, smörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Chilikyckling med broccoli- och risgratäng
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
	<b>Middag</b>	Spagetti och köttfärsås, rårivna morötter
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjök
<b>Fredag</b>	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjök, smörgås, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Mandelfisk med potatis
	<b>Mellanmål em</b>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjök
	<b>Middag</b>	Lammkotlett med quinoa och tomatås
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjök
<b>Lördag</b>	<b>Extra1</b>	Salt snacks
	<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjök
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Klämma med makrill och potatis
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
	<b>Middag</b>	Marockansk köttgryta med couscous
<b>Söndag</b>	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjök
	<b>Extra1</b>	Fruksallad med glass och mandel
	<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjök
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Gulaschsoppa med lantbröd
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>		Flygande Jakob med ris
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjök

Vecka: 2  
Måndag

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Krämig pastasallad med vitlök
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Kryddig tofubiff med klyftpotatis och smaksatt yoghurt
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

Tisdag

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fiskgratäng med potatis
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Kikärtsgryta med broccoli och couscous
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

Onsdag

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Vegetarisk nudelwok
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Moussaka, brysselkål
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

Torsdag

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Tomatsoppa och skinksmörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Nötstek med potatisgratäng, haricots verts
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

Fredag

<b>Frukost</b>	Yoghurt med müsli och bär, kaffe/te, mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Gratinerad kassler med ris och ananas
<b>Mellanmål em</b>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
<b>Middag</b>	Tortilla med tacofärs och nachos
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Extra1</b>	Godisblandning

Lördag

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Bakpotatis med kaviarröra
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Kycklingklubbor med klyftpotatis och ratatouille
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Extra1</b>	Äpplepaj med glass

Söndag

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Pasta med svamp- och squashesås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Ugnsbakad lax med pesto och pressad potatis
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

Vecka: 3

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Vegetarisk lasagne
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Böngryta med ris och yoghurt
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Köttfärslimpa med potatis och morötter
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Pasta med citronsmakande laxsås, gröna ärtor
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

**Onsdag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Spenatsoppa med ägg och skinksmörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Citronkyckling med rotsaker och svamp i ugn
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

**Torsdag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fisk på bädd av sommargrönsaker med ris
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Köttbullar med potatis, brunsås och lingonsylt, blomkål
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

**Fredag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Rostbiff och fransk potatissallad
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Pizza, vitkålssallad
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Extra1</b>	Salt snacks

**Lördag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Pasta med tomatsås mpf
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Kycklingklubba med apelsincouscous
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Extra1</b>	Marängsviss med frukt och bär

**Söndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Bondomelett, tomat och bönsallad, bröd
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Lövbiff med potatis, kokta morötter och sås med gröna örter
<b>Kvällsmål</b>	Fil och flingor, frukt

Vecka: 4

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Paprikagryta med röda bönor och bulgur
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Vegetarisk pyttipanna med ägg och rödbetor
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Gratinerad falukorv med potatis, cole slaw
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Örtkyckling med råris och ajvarsås, broccoli
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

**Onsdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Mustig fisksoppa och smörgås
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Viltskav med potatismos och gelé
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

**Torsdag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Blodpudding med råstekt potatis och lingonsylt
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Pasta med lax- och spenatsås
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

**Fredag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Linssoppa med ajvarcrème och lantbröd
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Hamburgare med bröd och klyftpotatis
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Extra1</b>	Kladdkaka med visp

**Lördag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Fisk med sting och potatis
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Burgundisk köttgryta med couscous
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<b>Extra1</b>	Godisblandning

**Söndag**

<b>Frukost</b>	Fil och flingor, rostbröd med marmelad, kaffe/te med mjölk
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Brocolipaj med tomat
<b>Mellanmål em</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te
<b>Middag</b>	Lammfärsbiffar med oliver och pasta
<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk

Vecka: 5

**Måndag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Chili sin carne med ris
<b>Mellanmål em</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Middag</b>	Morotsbiff med matvete och tzatziki
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te

**Tisdag**

<b>Frukost</b>	Ägg- och kaviarsmörgås, mjölk, kaffe/te
<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
<b>Lunch</b>	Ugnspannkaka med broccoli
<b>Mellanmål em</b>	Fil och flingor, frukt
<b>Middag</b>	Kokt fisk med äggsås och potatis
<b>Kvällsmål</b>	Smörgås, frukt, kaffe/te



