

Matsedelsgrundförslag

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Frukost	GRÖT SMÖRGÅS	YOGHURT eller FIL, SMÖRGÅS	GRÖT SMÖRGÅS	YOGHURT eller FIL, SMÖRGÅS	GRÖT SMÖRGÅS	ÄGG o SILL SMÖRGÅS	MJÖLKCHOKLAD SMÖRGÅS
Kvällsmat Helglunch	KORV SOPPA	KÖTTBULLAR HAMBURGARE FÄRS	FISK	Omelett Fläskpannkaka Crepes Skinklåda	KYCKLING KÖTT	FÄRS KÖTT	KYCKLING KÖTT FISK
Basvaruförslag	Falukorv Wienerkorv Grillkorv Fläskkorv Ärtsoppa		Lax Torsk Tonfisk Fiskbullar Frasbakad fisk Fiskburgare	Ägg Bacon Korv Rökt kött			
Tillbehör eller maträttsförslag	Bruna bönor Rotmos Dillstuv.pot. Rotfruktsgrat. Pot.mos Cole slaw Stuv.grönsaker Stroganoff	Köttfärssås Risotto Pasta/tomatsås Stuv.gönsaker	Ärtor Broccoli Sparris Morötter	Tomater Gurka Rivna morötter	Fygande Jakob Stekt kyckling Wokad kyckling Fläskfilé	Kålpudding Köttfärslimpa Pannbiff Köttfärslåda Lasagne Köttgryta Kotletter Stek Dillkött	Fiskgratäng Kokt kassler Kalops
Kvällsmatför- slag helg					Tonfisksallad Räksallad Bakad potatis	Grilla korv Pizza Varma mackor Smörgås/mjölchoklad	Gröt/bärmos Janssons frestelse