

Matsedel A- kost Vecka 1

Måndag

Lunch
1. Fiskgratäng med pepparrot och senap, smörsås med dill, morot och **potatismos**
2. Oxjärpar med brunsås, morot, och **potatis**
1. *Björnbärskräm* 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Kassler* med sparrisstuvning, paprika/selleri/morot och **potatis**
2. Fiskgratäng med dill, paprika/selleri/morot/kålrot och **potatismos**

Tisdag

Lunch
1. Kycklingfilé med gräddsås, brysselkål och **potatis**
2. Fläskschnitzel* med brunsås, brysselkål och **potatis**
1. *Katrinplommonkompott* 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Nötköttsgryta med linser, majs och **potatis**
2. Fläskpannkaka* med lingonsylt och majs

Onsdag

Lunch
1. Fisk Florentine (spenat), brytbönor/morot/blomkål och **potatismos**
2. Barbequebiff, tomatsalsa med ananas, brytbönor/morot/blomkål och **potatis**
1. *Morotskaka* 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Panerad fylld sej, citronsås, örter/morötter och **potatis**
2. Rökt kalkon med vinbärsgeleé, örter/morötter och potatisgratäng

Torsdag

Lunch
1. Janssons frestelse med ägghalva och örter
2. Nötstek med gräddsås, vinbärsgeleé, örter och **potatis**
1. *Brownie* 2. *Färsk Frukt*

Middag
1. Bryggargryta, morot/ärter/brytbönor/blomkål och **ris**
2. Fisk Bordelaise, smörsås med dill, morot/ärter/brytbönor/blomkål och **potatis**

Fredag

Lunch
1. Skink*- och spenatcrêpes, örter
2. Kycklingsås med paprika och ingefära, örter och pasta
1. *Nyponsoppa* 2. *Färsk Frukt*

Middag
1. Fisk Riviera (svamp och purjolök), brytbönor/morot/blomkål och **ris**
2. Kåldolmar*, steksås med sirap, lingonsylt, brytbönor/morot/blomkål och **potatis**

Lördag

Lunch
1. Korv* Stroganoff, romanabönor/broccoli/morot och **ris**
2. Nötköttgryta med champinjoner och timjan, romanabönor/broccoli/morot och **ris**
1. *Persikohalva* 2. *Färsk Frukt*

Middag
1. Örtfärsbiff med dragonsås, örter/majs/paprika och **potatis**
2. Stekt strömmingsflundra, smörsås med dill, örter/majs/paprika och **potatismos**

Söndag

Lunch
1. Köttfärslimpa med champinjonsås, paprika/selleri/morot/kålrot och **potatis**
2. Skinksås* med gräslök och fransk senap, majs och pasta
1. *Brylépudding*, 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Kycklinggryta med röda bönor, morot och **ris**
2. Sprödbakad flundra, sauce verte, morot och **potatis**

Reservation för ev ändringar * innehåller fläskkött

2010-02-17

Matsedel A- kost Vecka 2

Måndag

Lunch
1. Nötköttbullar med brunsås, broccoli/blomkål/morot, lingonsylt och **potatis**
2. Ansjoisgratinerad fiskfilé, broccoli/blomkål/morot och **potatismos**
1. *Aprikoshalvor* 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Prinskorv*, stuvad vitkål, örter och **potatis**
2. Skånsk kalops, örter och **potatis**

Tisdag

Lunch
1. Wienerkorv*, pepparrotstuvade rotfrukter, örter och **potatis**
2. Köttfärsås, örter och pasta
1. *Persikohalva i juice* 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Örtgratinerad fisk, smörsås med dill, morot och **potatismos**
2. Kebabbiff, brunsås, ratatouille och **ris**

Onsdag

Lunch
1. Pepparrotsfisk på rotsaksbädd, örter/morot/majs/brytböner och **potatis**
2. Skinkstek* med timjan, gräddsås, örter/morot/majs/brytböner, äppelmos och **potatis**
1. *Cheesecake* 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Panerad fylld sej, citronsås, paprika/selleri/kålrot/morot och **potatis**
2. Nötfärsbiff med champinjon- och paprikasås, paprika/selleri/kålrot/morot och **ris**

Torsdag

Lunch
1. Pocherad fisk med hummersås, örter och **potatis**
2. Biff Stroganoff, örter och **potatis**
1. *Brownie* 2. *Färsk Frukt*

Middag
1. Biff à la Lindström*, gräddsås, inlagd gurka, morot/örter/brytböner/blomkål och **potatis**
2. Kycklingfilé, gräddsås, vinbärsjelé, morot/örter/brytböner/blomkål och **potatis**

Fredag

Lunch
1. Marockansk köttgryta, linssallad, couscous
2. Nötköttbullar, stuvade makaroner, paprika/selleri/kålrot/morot
1. *Fruktcocktail* 2. *Färsk Frukt*

Middag
1. Chicken à la King, morot och **ris**
2. Sprödbakad sej, skepparfruns kalla sås, morot och **potatis**

Lördag

Lunch
1. Gratinerad falukorv*, örter/majs/paprika och **potatismos**
2. Sås med nötkött och rosépeppar, örter/majs/paprika, pasta
1. *Konserverad päronhalva* 2. *Färsk Frukt*

Middag
1. Rökt kalkon, mimosasallad, brytböner/morot/blomkål och **potatis**
2. Fiskgratäng Dugléré (champinjoner och örter), brytböner/morot/blomkål och **potatismos**

Söndag

Lunch
1. Pocherad fisk, ägg- och persiljesås, örter och **potatis**
2. Chili con carne, örter och **ris**
1. *Persikohalva i juice* 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Panerad sej med örter, örtsås, rotfruktsstrimlor och **potatis**
2. Dillkött, rotfruktsstrimlor och **potatis**

Reservation för ev ändringar * innehåller fläskkött

2010-02-17

Matsedel A- kost Vecka 3

Måndag

Lunch
1.Potatisbullar, rökt skinka*, lingonsylt, marinerade haricots verts
2.Kycklinggryta med banan och chili, marinerade haricots verts och **potatis**
1.*Aprikoskompott* 2. *Färsk frukt*

Middag
1.Kycklingpytt, kall currysås, majs
2.Nötfärslasagne, majs

Tisdag

Lunch
1.Laxpudding, smörsås med dill, broccoli/blomkål/morot
2.Kassler*, rotfruktsgratäng, majs
1.*Äppelklyftor med kanel och vaniljkesella* 2. *Färsk frukt*

Middag
1. Köttfärssås, örter, pasta
2. Fisk under kaviartäcke, brytböner/morot/blomkål och **ris**

Onsdag

Lunch
1.Nötfärsbiff, stuvade morötter och **potatis**
2.Kalkonschnitzel, champinjon- och paprikasås, morot och **potatis**
1.*Cheesecake* 2.*Färsk frukt*

Middag
1.Mexikansk nötfärsgryta, romanaböner/broccoli/morot och **ris**
2.Hollandaisegratinerad fisk, smörsås med dill, romanaböner/broccoli/morot och **potatis**

Torsdag

Lunch
1.Kryddjärpar, paprikasås, örter/morot/majs/brytböner och **potatis**
2.Stekt strömmingsflundra, smörsås med dill, örter/morot/majs/brytböner och **potatis**
1.*Morotskaka* 2.*Färsk Frukt*

Middag
1.Köttbullspytt*, morot
2.Panerad fylld sej, gräslökssås, morot och **potatis**

Fredag

Lunch
1.Kycklinggryta, brytböner/morot/örter/blomkål och **ris**
2.Pocherad fisk med örtsås, brytböner/morot/örter/blomkål och **potatismos**
1.*Konserverade päron* 2.*Färsk Frukt*

Middag
1.Orientalisk crabfishgryta, majs och pasta
2.Nötfärsbiff med champinjonsås, majs och **potatis**

Lördag

Lunch
1.Nötköttssauté med apelsin och ingefära, örter/morot/majs/brytböner och **potatis**
2.Sprödbakad sej med kall basilikasås, örter/morot/majs/brytböner och **potatis**
1.*Äppelklyftor med kanel och honungsyoghurt* 2.*Färsk Frukt*

Middag
1.Nötfärs- och linsgryta med fransk senap, broccoli/blomkål/morot och **ris**
2.Fiskpudding, smörsås med dill, broccoli/blomkål/morot och **potatis**

Söndag

Lunch
1.Korv* - och rotsaksgryta, romanaböner/broccoli/morot
2.Nötfärsbiff med dragonsås, romanaböner/broccoli/morot och **potatis**
1.*Chokladpudding* 2.*Färsk frukt*

Middag
1.Krämig räk- och spenatsås, örter och pasta
2.Isterband*, örter och dillstuvad potatis

*Reservation för ev ändringar * innehåller fläskkött*

2010-02-17