



Med reservation för eventuella ändringar

OBS! Rå grönsak och persilja serveras till varje måltid.

**Vecka 14** 30 mars - 3 april

M Ravioli vitkålssallad juice  
 Ti Fiskpanetter citron filsås potatis rårivna morötter  
 O Bayonneskinka spenat ägg potatis råsallad  
 To Leverragu eller sås potatis lingon vitkål  
 F Sjömansbiff ättiksgurka råsallad

**Vecka 15** 6-10 april

M Fiskbullar sås ris råsallad juice  
 Ti Stekt falukorv tomatbönor potatis råsallad  
 O Pannkaka fruktmos rå bit  
 To Kokt nötkött pepparrotssås grönsaker potatis råsallad  
 F Soppa Italienne ost rå bit

**Vecka 16** 13-17 april

PÅSKLOV

**Vecka 17** 20-24 april

M LOV  
 Ti Lapskojs rödbetor råsallad  
 O Risotto tomatsås grönsaker rå bit  
 To Köttfärssås spaghetti rå bit juice  
 F Fiskgratin potatis rårivna morötter

**Vecka 18** 27 april - 1 maj

M Ugnstekt korv makaroner vitkålssallad med paprika  
 Ti Oxpilaff potatis ättiksgurka råsallad  
 O Rårisgratin rågbulle rå bit  
 To Potatis- och purjolökssoppa ost rå bit  
 F LOV

**Vecka 19** 4-8 maj

M Blodpudding lingon ost vitkål  
 Ti Kokt skinka champinjonsås potatis råsallad  
 O Chili Con Carne potatis råsallad  
 To Fiskpanetter citron rödbetshack potatis rå bit  
 F Risgrönskaka fruktsås rökt medvurst rå bit

**Vecka 20** 11-15 maj

M Varm korv potatismos bostongurka råsallad  
 Ti Pannkaka fruktmos rå bit  
 O Fisk med hackat ägg currysås potatis rårivna morötter  
 To Fläskkalops grönsaker potatis äppelmos råsallad  
 F Leverbiff sås potatis lingon vitkål

**Vecka 21** 18-22 maj

M Skinkgratinerade grönsaker potatis råsallad  
 Ti Biff Stroganoff ris råsallad  
 O Fiskpanetter citron filsås potatis rårivna morötter  
 To Grönsaksgryta potatis ost råsallad  
 F Köttfärs potatis sås ättiksgurka råkostsallad

**Vecka 22** 25-29 maj

M Rökt makrill citron spenat potatis råsallad  
 Ti Risrätt med höns och svamp råsallad  
 O Ärtsoppa ost rå bit  
 To LOV  
 F LOV

**Vecka 23** 1-5 juni

M Blodpudding lingon ost vitkålssallad  
 Ti Lakestuvad fisk potatis rårivna morötter  
 O Korv och grönsaksrätt potatis rå bit  
 To Köträtt potatis sallad  
 F Tomatsoppa ost böcklingpastej rå bit

**Vecka 24** 8-12 juni

M LOV  
 Ti Varm korv potatismos bostongurka råsallad  
 O Tonfisksallad filsås ris rå bit  
 To Filmjök cornflakes ost  
 F AVSLUTNING

**ETT BRA MORGONMÅL**

ska ge energi och mättnadskänsla under flera timmar.

Det här är bra att börja dagen med



Ett par smörgåsar med t ex ostskivor

och mjölk eller filmjök -  
gärna gröt eller flingor  
och ett ägg ibland ....**ETT BRA MORGONMÅL GÖR ATT DU**

- \*blir piggare och orkar mer,
- \*reagerar snabbare,
- \*inte så lätt blir nervös och irriterad,
- \*kan koncentrera dig bättre.





# Matsedel vårterminen 1981

Med reservation för eventuella ändringar.

OBS! Rå grönsak och persilja serveras till varje måltid.

Vecka 2	7-9 januari
M	LOV
Ti	LOV
O	Biffragu ris paprikasallad ost
To	Varm korv potatismos bostongurka rå bit
F	Fisksoppa leverpastej ost rå bit
Vecka 3	12-16 januari
M	Ravioli vitkålssallad juice
Ti	Fiskpanetter citron spenat potatis rårivna morötter
O	Bayonneskinka ostgratinerad broccoli potatis råsallad
To	Leverragu eller sås potatis lingon vitkål
F	Sjömansbiff ättiksgurka råsallad
Vecka 4	19-23 januari
M	Fiskbullar sås ris råsallad juice
Ti	Stekt falukorv tomatbönor potatis vitkålssallad
O	Pannkaka fruktmos rå bit
To	Kokt nötkött pepparrotssås grönsaker potatis råsallad
F	Kött- och grönsakssoppa ost rå bit
Vecka 5	26-30 januari
M	Risotto tomatsås grönsaker rå bit
Ti	Fiskgratin potatismos rårivna morötter
O	Köttgryta med vita bönor potatis råsallad
To	Köttfärs potatis sås salladsgroönsaker rå bit
F	Pölsa rödbetor potatis råsallad

Vecka 6	2-6 februari
M	Ugnstekt korv makaroner vitkålssallad med parika
Ti	Oxpilaff potatis ättiksgurka råsallad
O	Rårisgratin rågbulle rå bit
To	Fiskpanetter citron filsås potatis rårivna morötter
F	Blodpudding lingon ost vitkål
Vecka 7	9-13 februari
M	Potatis- och purjolökssoppa messmör ost rå bit
Ti	Kokt skinka stuvade grönsaker potatis råsallad
O	Chili Con Carne potatis vitkålssallad
To	Risgrynskaka fruktsås leverpastej rå bit
F	Janssons frestelse ägghalva råsallad

Vecka 8	16-20 februari
M	Salt kött rotmos råsallad
Ti	Pannkaka fruktmos rå bit
O	Fisk med tomathack potatis rårivna morötter
To	Fläskkalops grönsaker potatis äppelmos råsallad
F	Mexicanasoppa ost rå bit

Vecka 9	23-27 februari
SPORTLOV	

Vecka 10	2-6 mars
M	Lapskojs rödbetor rå bit
Ti	Rökt makrill citron spenat potatis rå bit
O	Currystuvat höns ris grönsaker råsallad
To	Kokt skinka potatisgratin råsallad
F	Ärtsoppa med fläsk ost rå bit
Vecka 11	9-13 mars
M	Skinkgratinerade grönsaker potatis råsallad
Ti	Biff Stroganoff ris råsallad
O	Fiskpanetter citron filsås potatis rårivna morötter
To	Grönsaksgryta potatis ost råsallad
F	Köttfärs potatis sås ättiksgurka råsallad
Vecka 12	16-20 mars
M	Blodpudding lingon ost vitkål
Ti	Kokt fisk ägg- och persiljesås potatis rårivna morötter
O	Köttfärsås spagetti rå bit juice
To	Varm korv potatismos bostongurka råsallad
F	Kalops potatis rödbetor råsallad
Vecka 13	23-27 mars
M	Risgrynskaka fruktsås rökt medvurst rå bit
Ti	Köttragu grönsaker potatis rå bit
O	Tomatsoppa ost böcklingpastej rå bit
To	Stämning potatismos rårivna morötter
F	Kokt korv pepparrotssås grönsaker potatis rå bit

PÅ BAKSIDAN FINNS ÖVRIGA VECKORS MATSEDEL

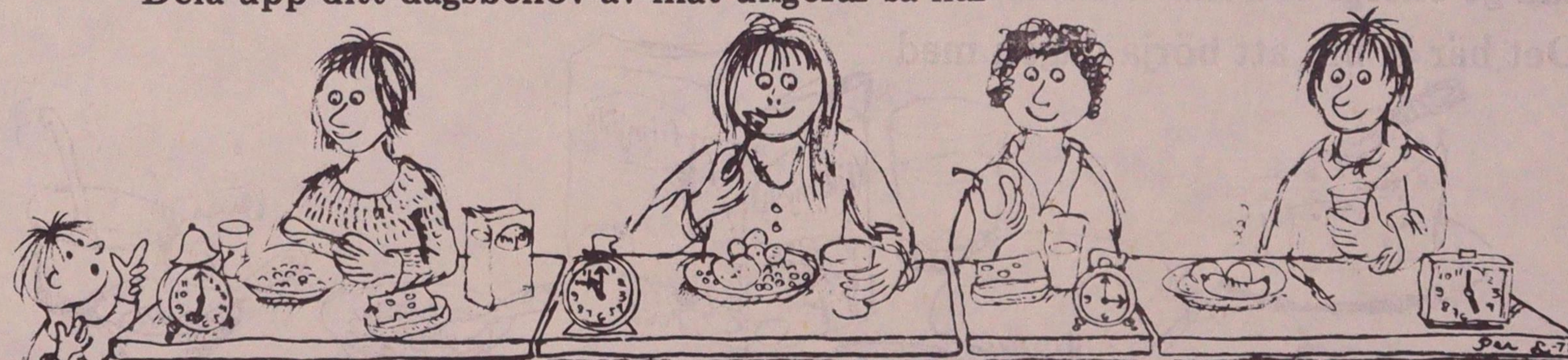
VARJE DAG BEHÖVER DU MAT SOM

ÄT TRE ORDENTLIGA MÅL MAT OM DAGEN - och ett mindre mellanmål

Dela upp ditt dagsbehov av mat ungefär så här

ger **ENERGI**  
ger **NÄRING**  
ger **GOD HÄLSA**

Detta får Du om måltiderna under dagen innehåller följande födoämnen: mjölk, ägg, kött eller fisk, bröd, grönsaker, potatis och frukt.



<b>MORGONMÅL</b> ca 30 % av dagsbehovet	<b>LUNCH</b> ca 30 % av dagsbehovet	<b>Mellanmål</b> ca 10 %	<b>MIDDAG/KVÄLLSMÅL</b> ca 30 % av dagsbehovet
--	--	-----------------------------	---

DÅ FÅR DU ENERGI OCH NÄRING FLETT GÅNGER OM DAGEN OCH DET ÄR BRA!