

MATSEDEL- exempel

7 DAGAR

Dag 1:

Frukost: Gröt & mjölk, smörgåsar, kaffe
Lunch: Paj med skinka & svamp (tillagad hemma)
Mellanmål: Kaffe/te, frukt, kex
Middag: Stekta köttbullar och pasta. Grönsakssallad.

Dag 2:

Frukost: Fil & müsli, smörgåsar, kaffe
Lunch: Soppa ("Superkoppen") och smörgåsar
Mellanmål: Kaffe/te, frukt, kex
Middag: Fiskgryta (tillagad hemma, djupfrost). Kokt potatis.
Alternativ: Fisk i folie, lagad i kokgrop eller på halster. Bakad potatis.

Dag 3:

Frukost: Gröt & mjölk, smörgåsar, kaffe
Lunch: Vitlökssoppa
Mellanmål: Kaffe/te, frukt, kex
Middag: Kryddstark köttgryta (tillagad hemma, djupfrost). Bröd. Grönsakssallad.

Dag 4:

Frukost: Fil & müsli, smörgåsar, kaffe
Lunch: Ägg & bacon, smörgåsar, kaffe, frukt
Mellanmål: Kaffe/te, frukt, kex
Middag: Lins- potatis- & purjolökssoppa. Bröd.

Dag 5:

Frukost: Gröt & mjölk, smörgåsar, kaffe
Lunch: Soppa ("Superkoppen") och smörgåsar
Mellanmål: Kaffe/te, frukt, kex
Middag: Pasta Carbonada. Grönsakssallad.

Dag 6:

Frukost: Fil & müsli, smörgåsar, kaffe
Lunch: Ägg & bacon, smörgåsar, kaffe, frukt
Mellanmål: Kaffe/te, frukt, kex
Middag: Musselsoppa (självplock) med bröd. Grönsaker om de har överlevt.
Alternativ: Pasta med pestosås

Dag 7:

Frukost: Gröt & mjölk, smörgåsar, kaffe
Lunch: Soppa ("Superkoppen") och smörgåsar
Mellanmål: Kaffe/te, frukt, kex
Middag: Tortellini med ostsås. Grönsaker om de har överlevt.

Alla dagar:

- 3 liter färskvatten per person och dag. Flaska alltid tillgänglig i sittbrunnen eller i Camel-pack
- Energiblandning tillgänglig i sittbrunnen. Innehåller t.ex. hackad choklad, nötter, russin, torkad frukt.
- Fruktsoppa som förstärkning av lunch/mellanmål vid kallt väder
- Öl och vin i tillräcklig omfattning.