

## FETTREDUCERAD KOST (FR40)

### Vecka 1

#### Måndag

#### *UDDA VECKA*

**Fettred 40g 1** Posherad torsk med äggsås, potatismos och dillslungad morot. Fruksallad

**Fettred 40g 2** Kycklinggryta serveras med ris och kokt morot. Havtornssorbet

#### Tisdag

**Fettred 40g 1** Ugnsbakad lax med kokos serveras med ris och broccoli. Persika med saftsås

**Fettred 40g 2** Dillkött med potatis, morot, pressgurka och potatis. Apelsinsoppa med aprikoser

#### Onsdag

**Fettred 40g 1** Örtiga pannbiffar med kokta rotgrönsaker, skysås och kokt potatis. Äppelkompott

**Fettred 40g 2** Asiatisk kycklinggryta med risnudlar. Jordgubbsorbet

#### Torsdag

**Fettred 40g 1** Ugnsstekt kyckling med skysås, vinbärsgele, pressgurka, kokt potatis och kokt broccoli. Krusbärskompott

**Fettred 40g 2** Skånsk kalops serveras med rödbetor och kokt potatis och kokt morot. Bärkräm

#### Fredag

**Fettred 40g 1** Fiskgratäng med spenat serveras med potatismos. Blåbärsyoghurt på havregurt

**Fettred 40g 2** Köttfärslimpa med skysås, kokt potatis, råörda lingon och pressgurka. Blåbärskrä

#### Lördag

**Fettred 40g 1** Fiskgryta med grön curry, ris och broccoli. Svart vinbärssoppa

**Fettred 40g 2** Kryddiga kycklingfärsspott med tzatziki och potatis. Inlagt päron med saftsås

#### Söndag

**Fettred 40g 1** Ugnbakad kyckling med ratatouille, ris och kokt blomkål. Mangosorbet

**Fettred 40g 2** Pannbiff med skysås, potatis, pressgurka, råörda lingon, pressgurka och kokt morot. Bärkompott

## FETTREDCERAD KOST (FR40)

### Vecka 2

#### Måndag

#### *JÄMN VECKA*

**Fettred 40g 1** Posherad torsk med äggsås, potatismos och dillslungad morot. Fruksallad

**Fettred 40g 2** Kycklinggryta serveras med ris och kokt morot. Havtornssorbet

#### Tisdag

**Fettred 40g 1** Ugnsbakad lax med kokos serveras med ris och broccoli. Persika med saftsås

**Fettred 40g 2** Dillkött med potatis, morot, pressgurka och potatis. Apelsinsoppa med aprikoser

#### Onsdag

**Fettred 40g 1** Örtiga pannbiffar med kokta rotgrönsaker, skysås och kokt potatis. Äppelkompott

**Fettred 40g 2** Asiatic kycklinggryta med risnudlar. Jordgubbsorbet

#### Torsdag

**Fettred 40g 1** Ugnsstekt kyckling med skysås, vinbärsgele, pressgurka, kokt potatis och kokt broccoli. Krusbärskompott

**Fettred 40g 2** Skånsk kalops serveras med rödbetor och kokt potatis och kokt morot. Bärkräm

#### Fredag

**Fettred 40g 1** Fiskgratäng med spenat serveras med potatismos. Blåbärsyoghurt på havregurt

**Fettred 40g 2** Köttfärslimpa med skysås, kokt potatis, råörda lingon och pressgurka. Blåbärskrä

#### Lördag

**Fettred 40g 1** Fiskgryta med grön curry, ris och broccoli. Svart vinbärssoppa

**Fettred 40g 2** Kryddiga kycklingfärsspett med (tzatziki) och potatis. Inlagt päron med saftsås

#### Söndag

**Fettred 40g 1** Ugnbakad kyckling med ratatouille, ris och kokt blomkål. Mangosorbet

**Fettred 40g 2** Pannbiff med skysås, potatis, pressgurka, råörda lingon, pressgurka och kokt morot. Bärkompott