

## PROTEINREDUCERAD KOST (PR40)

### Vecka 1

#### Måndag

#### **UDDA VECKA**

Alt 1

Posherad torsk serveras med persiljesås, kokt potatis och ångkokta grönsaker. Fruktsallad

Alt 2

Kycklinggryta serveras med ris och kokt morot. Havtornssorbet.

#### Tisdag

Alt 1

Ugnsbakad lax med dillmajonäs, kokt potatis och persiljeslungad morot. Persika med saftsås

Alt 2

Dillkött med potatismos, morot och pressgurka. Apelsinsoppa med aprikoser

#### Onsdag

Alt 1

Örtiga pannbiffar serveras med kokta rotgrönsaker, kokt potatis och rosmarinsås. Äppelkompott

Alt 2

Asiatisk kycklinggryta med risnudlar. Jordgubbsorbet

#### Torsdag

Alt 1

Ugnsbakad kyckling, gräddsås, vinbärsgelé, pressgurkagurka kokt potatis och ugnstrostade grönsaker. Krusbärskomptt

Alt 2

Skånsk kalops serveras med rödbetor, kokt potatis och morot. Bärkräm

#### Fredag

Alt 1

Fiskgratäng med spenat serveras med kokt potatis. Kokosmjölkglass

Alt 2

Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis, rårörda lingon och pressgurka. Blåbärskrä

#### Lördag

Alt 1

Fiskgryta med grön curry, grönsaker och potatis. Svart vinbärssoppa

Alt 2

Kryddiga kycklingfärsspett med örtig tomatås och klyftpotatis. Inlagda päron med saftsås

#### Söndag

Alt 1

Ugnsbakad kyckling med ratatouille och ris och kokt blomkål. Mangosorbet

Alt 2

Pannbiff med stekt lök, skysås, potatismos, pressgurka och rårörda lingon. Bärkompott

## PROTEINREDUCERAD KOST (PR40)

### Vecka 2

#### Måndag

#### **JÄMN VECKA**

Alt 1

Posherad torsk serveras med persiljesås, kokt potatis och ångkokta grönsaker. Fruktsallad

Alt 2

Kycklinggryta serveras med ris och kokt morot. Havtornssorbet.

#### Tisdag

Alt 1

Ugnsbakad lax med dillmajonäs, kokt potatis och persiljeslungad morot. Persika med saftsås

Alt 2

Dillkött med potatismos, morot och pressgurka. Apelsinsoppa med aprikoser

#### Onsdag

Alt 1

Örtiga pannbiffar serveras med kokta rotgrönsaker, kokt potatis och rosmarinsås. Äppelkompott

Alt 2

Asiatisk kycklinggryta med risnudlar. Jordgubbsorbet

#### Torsdag

Alt 1

Ugnsbakad kyckling, gräddsås, vinbärsgelé, pressgurkagurka kokt potatis och ugnsrostade grönsaker. Krusbärskompott

Alt 2

Skånsk kalops serveras med rödbetor, kokt potatis och morot. Bärkräm

#### Fredag

Alt 1

Fiskgratäng med spenat serveras med kokt potatis. Kokosmjölkglass

Alt 2

Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis, rårörda lingon och pressgurka. Blåbärskrä

#### Lördag

Alt 1

Fiskgryta med grön curry, grönsaker och potatis. Svart vinbärssoppa

Alt 2

Kryddiga kycklingfärsspett med örtig tomatsås och klyftpotatis. Inlagda päron med saftsås

#### Söndag

Alt 1

Ugnsbakad kyckling med ratatouille och ris och kokt blomkål. Mangosorbet

Alt 2

Pannbiff med stekt lök, skysås, potatismos, pressgurka och rårörda lingon. Bärkompott