

Vecka 1

	Frukost	Lunch	Eftermiddagsfika	Middag
måndag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Bananpannkakor med chiafrön och bär	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Kantarellpasta
tisdag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Pastarester med pesto och tomat	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Nudelsallad med massor av färska örter och jordnötter.
onsdag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Rester nudelsallad	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Quinoa med salladslök och svamp till stekt/grillad halloumi & korv/köttbit & aioli,
torsdag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Flingor och havreyoghurt med banan.	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Tacos på belugalinser, ananas, majs, sallad, riven ost, tacosås, ifraiche, mjuka tortillas och hårda skal.
fredag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Fetaostsallad med torkade solros- & pumpafrön & torkade tranbär. Vinägrett.	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Quinoa rester, stekta rödbetor. Sallad på kvarvarande färska örter.

	Frukost	Lunch	Eftermiddagsfika	Middag
lördag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/ tomat/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Quesilladas på tacorester med grönsallad med tranbär.	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Scones med ost och marmelad. Tea.
söndag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/ tomat/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Chiapudding på kokosmjölk, bananer och ananas.	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Risbiffar med stuvad grönkål och marinerad broccoli och potatis



Vecka 2

	Frukost	Lunch	Eftermiddagsfika	Middag
måndag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Stekt ägg, lök och råstekt potatis.	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Harira med dadlar och saffransmajonnäs
tisdag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Flingor och havreyoghurt	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Ärtbolognese med glutenfri spagetti, färska tomater och riven parmesan.
onsdag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Harira rester	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Sötpotatis och morötter, hummus och fryst koriander/chilifräs.
torsdag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Flingor och havreyoghurt	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Lasagne på ärtbolognese samt riven parmesan.
fredag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Rester lasagne, tomat och löksallad	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Pumpasoppa med rostade pumpafrön

	Frukost	Lunch	Eftermiddagsfika	Middag
lördag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Chiapudding med konserverad ananas	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Harira rester från frysen
söndag	Havregrynsgröt med äpple och kanel. Knäckebröd med leverpastej el. majonnäs & gurka/tomater/paprika/gräslök. Kaffe med mjölk/iKaffe	Pumpasoppa med rostade pumpafrön	Kaffe med mjölk/iKaffe. Nötter & russin eller bakat då det finns.	Kyl/Frys/Skaffereri rensning



Inhandlas	Antal	Basvaror (finns hemma?)	Antal
Äpplen	9 st	Havregryn	9 dl
Smör	2 pkt	Kaffe	2 pkt
Leverpastej	2 rullar	Mjök	1 liter
Tomater stora	20 st.	Mjök lång hållbarhet	1 liter
Gurka	3 st.	Kaffefilter	28 st.
Blandade nötter	8-10 dl	Havremjök	2 liter
Bananer	5 st	Linfrö	
Ägg	7 st.	Salt	
Hallon frysta	1 pkt	Knäckebröd	28 st
Kantareller	400 gr	Glutenfritt knäckebröd	42 st.
Matlagingsgrädde	12 dl	Majonnäs	2 burkar
Riven ost	12 dl	Aromat	
Parmesan	1 pkt	Svartpeppar	
Jordnötter	250 gr	iKaffe	2 liter
Färsk koriander	1 kruka	Socket	
Färsk persilja	1 kruka	Glutenfritt mjöl	
Salladslökar	12 st.	Vaniljsocket	
Färsk basilika	1 kruka	Hallonsylt	
Färsk mynta	1 knippa	Russin	
Citron	4 st.	Olivolja	
Champinjoner	400 gr	Solrosolja	
Halloumi	1 st.	Glutenfri pasta	2 pkt
Korv/köttbit	1 st.	Gullök	6 st.
Havreyoghurt	7,5 dl	Vitlösklyftor	2 vitlökar
Sallad	3 krukor	Bulgongtärning	8 st.
Ifrache	1 st.	Pesto	1/3 burk

Inhandlas	Antal	Basvaror (finns hemma?)	Antal
Fetaost	1 pkt	Glasnudlar	3 buntar
Rödbetor	400 gram	Risvinäger	
Morötter	500 gram	Sambal Ölek	
Grönkål	300 gr	Honung	
Broccoli	1 st.	Sesamolja	
Potatis	12 st	Soya	
Saffran	2 pkt	Quinoa	
Stjälkselleri	1 st.	Flingor	1 pkt
Gröna linser	2 dl	Belugalinser	2 dl
Fryst koriander	2 pkt	Konserverad ananas	3 burkar
Dadlar	1 pkt	Konserverad majs-korn	1 burk
Kålrot	150 gram	Rödlök	2 st.
Sötpotatis	1 st.	Krossade tomater	3 pkt
Butternutpumpa	500g	Spiskummin	
Färsk ingefära	1 bit	Chiliflakes	
		Torkad koriander	
		Paprikapulver	
		Tacosås	
		Glutenfria tortillas	8 st.
		Hårda tacoskal	4 st.
		solrosfrön	3 dl
		pumpafrön	3 dl
		Torkade tranbär	
		Vitvinsvinäger	
		Senap	
		Vanliga tortillas	4 st.

Inhandlas	Antal	Basvaror (finns hemma?)	Antal
		Majsmjöl	2 dl
		Bakpulver	
		Fiberhusk	
		Kokosolja	
		Chiafrön	2 dl
		Kokosmjölk	3 st.
		Ris	3 dl
		Tomatpure	
		Röda linser	2 dl
		Lagerblad	
		Vermicelli glutenfri	2 dl
		Gula ärtor	3 dl
		Oregano torkad	
		Kikärtor	2 pkt
		Sesamfrön	2 dl
		Tahini	1/2 dl
		Glutenfri lasagneplattor	1 pkt
		Citronsaft	

