

DAG	FRUKOST	LUNCH	MIDDAG
Måndag <b>872 kcal</b>	1 ½ dl naturell yoghurt, 3% med ½ dl granola, s. 154 och 1 dl bär (242 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Kalkonpastrami med coleslaw, s. 184 (258 kcal)	Fiskgryta med dill och tomater, s. 166 (372 kcal)
Tisdag <b>1834 kcal</b>	Grekisk omelett, s. 154 (493 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Fiskgryta med dill och tomater (372 kcal) <i>rester</i>	Tacopaj med tillbehör, s. 172 (969 kcal)
Onsdag <b>1919 kcal</b>	2 skivor glutenfritt frukostknäcke, s. 157, med 2 tsk färskost, ¼ paprika och ärtskott (341 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Tacopaj med tillbehör (969 kcal) <i>rester</i>	Kycklingbiff med kantarellsås, s. 178 (609 kcal)
Torsdag <b>1057 kcal</b>	3 dl färska bär (53 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Kycklingbiff med kantarellsås (609 kcal) <i>rester</i>	Tomatsoppa med tonfisksmörgås, s. 160 (395 kcal)
Fredag <b>1321 kcal</b>	2 kokta ägg med 1 msk kaviar (231 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Tomatsoppa med tonfisksmörgås (395 kcal) <i>rester</i>	Ugnsbakad kyckling med dinkelsallad och rucolacrème, s. 180 (695 kcal)
Lördag <b>2169 kcal</b>	Bär- och fruktfrukost, s. 157 (400 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Ugnsbakad kyckling med dinkelsallad och rucolacrème (695 kcal) <i>rester</i>	Chèvrefylld laxfilé med persiko- och sparrissallad, s. 168 (569 kcal) + 1 glas vin à 15 cl (105 kcal) + dessert (ca 400 kcal)
Söndag <b>1153 kcal</b>	Lyxig GI-gröt (240 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Chèvrefylld laxfilé med persiko- och sparrissallad (569 kcal) <i>rester</i>	Heta riswraps med fläskfärs (344 kcal)

DAG	FRUKOST	LUNCH	MIDDAG
Måndag <b>1113 kcal</b>	1 skiva bovetebröd med frukt och nötter, s. 157, med 1 tsk smör, 1 skiva ost och 1 skiva skinka (304 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Heta riswraps med fläskfärs (344 kcal) <i>rester</i>	Stekt torsk med skirat smör och knaperstekt bacon, s. 163 (465 kcal)
Tisdag <b>898 kcal</b>	1 dl keso med 3 dl hallon (146 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Stekt torsk med skirat smör och knaperstekt bacon (465 kcal) <i>rester</i>	Lammfärssoppa med rotfrukter, s. 170 (287 kcal)
Onsdag <b>1264 kcal</b>	1 ½ dl naturell yoghurt, 3% med ½ dl granola, s. 154 och 1 dl bär (242 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Lammfärssoppa med rotfrukter (287 kcal) <i>rester</i>	Tacofalukorv med rostade grönsaker, s. 177 (735 kcal)
Torsdag <b>1415 kcal</b>	Stekt ägg med avokado och grapefrukt, s. 157 (444 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Mozzarellamacka med ärtpesto, s. 189 (483 kcal)	Krämig kycklingsås med zucchinipenne, s. 183 (488 kcal)
Fredag <b>1623 kcal</b>	2 stekta ägg med 1 msk majonnäs (206 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Omelett med skagenröra, s. 158 (639 kcal)	Spenattarte med keso, s. 186 (778 kcal)
Lördag <b>2465 kcal</b>	1 skiva bovetebröd med frukt och nötter, s. 157, med 1 tsk smör, 1 skiva ost och 1 skiva skinka (304 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Spenattarte med keso (778 kcal) <i>rester</i>	Laxfilé med kräfröra, s. 165 (878 kcal) + 1 glas vin à 15 cl (105 kcal) + dessert (ca 400 kcal)
Söndag <b>895 kcal</b>	Lyxig GI-gröt, s. 154 (240 kcal) Kaffe, te utan mjölk	Kalkonpastrami med coleslaw, s. 184 (258 kcal)	Godaste spaghetтин med balsamicotomater, s. 190 (397 kcal)