

KOSTSCHEMA v.4

MATSMART 4v. 2023

Ulrika
Davidsson®

MÅNDAG 1229 kalorier



Yoghurt med bär och äppelgranola

Frukost



Lax med rödbetor

Lunch (Rester)



Grönsakswok med kyckling och chillimajjo

Middag (Rester)

TISDAG 606 kalorier



Citronvatten och svart kaffe/te

Frukost



Omelett med rökt lax

Lunch



Vegetarisk linsgryta

Middag

ONSDAG 1448 kalorier



Ägggröra med lax och tomat

Frukost



Köttfärslimpa med kikärter

Lunch (Rester)



Kycklingbullar med rissallad

Middag

TORSDAG 675 kalorier



Citronvatten och svart kaffe/te

Frukost



Vegetarisk linsgryta

Lunch (Rester)



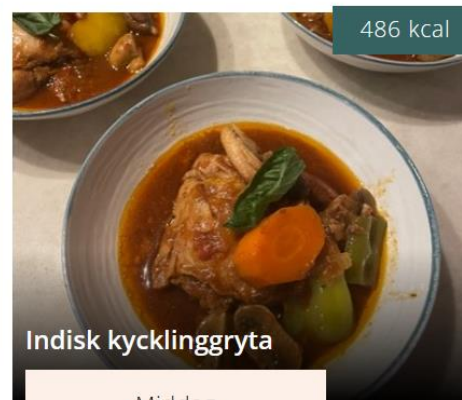
Laxgratäng med svarta bönor

Middag (Rester)

FREDAG 1377 kalorier



LÖRDAG 1648 kalorier



SÖNDAG 1211 kalorier

