

KVÄLLSMÅL - SMÖRGÅSAR



	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
1 Standard Passar de flesta patienter	Ägg- och sillsmörgås	Ostsnittar med paprika	Leverpastej med ättiksgurka	Tunnbrödsrulle med mjukost och kalkon	Ost- och skinksnitt	Osttallrik	Smörgås med rökt kalkon och ädelostcrème
2 Anpassad Undviker svårsmälta livsmedel, MT-kost	Ägg- och kesellakaviar	Ostsnittar med skalad skivad kiwi	Leverpastejmacka	Tunnbrödsrulle med mjukost och kalkon	Ost- och skinksnitt	Osttallrik	Smörgås med rökt kalkon och ädelostcrème

1 Standard	Kvällsmackor/snittar	Energi/ kcal	Protein gram
Måndag	Åhusgrova, margarin, halvt ägg, 2 sillbitar, sallad	160	7
Tisdag	Müsligott, margarin, 2 skivor ost, sallad, paprika	200	8
Onsdag	Åhusgrova, margarin, 2 skivor leverpastej, Ättiksgurka, sallad	165	5
Torsdag	Tunnbröd, mjukost på tub, rökt kalkon, sallad, gurka	180	6
Fredag	Eko light, margarin, 1 skiva ost, 1 skiva rökt kalkon, sallad, tomat	165	8
Lördag	1 Digestive, 2 st saltiner, margarin, 25 gr brieost, marmelad	280	6
Söndag	Ljust bröd, margarin, 1 skiva rökt kalkon, ädelostcrème	175	10

2 Anpassad	Kvällsmackor/snittar	Energi/ kcal	Protein gram
Måndag	Eko light, margarin, halvt ägg, 1 msk kaviar/kesellatopping	190	8
Tisdag	Formfranska, margarin, ost, skalad skivad kiwi	185	8
Onsdag	Rågbröd, margarin, leverpastej	160	5
Torsdag	Tunnbröd, Philadelfiaost, rökt kalkon	175	6
Fredag	Eko light, margarin, 1 skiva ost, 1 skiva rökt kalkon, sallad, tomat	165	8
Lördag	1 Digestive, 2 st saltiner, margarin, 25 gr brieost, marmelad	280	6
Söndag	Formfranska, margarin, rökt kalkon, ädelostcrème	175	10

Kaviar/kesellatopping

- Msk kaviar
- Msk kesella

Att tänka på vid förberedelser:

När en macka ska ha "blöt" garnityr, exempelvis tomat och kiwi, kan de med fördel läggas bredvid i en skål för uppläggning vid servering. Detta för att undvika att smörgåsen blir blöt.

Energimängd uträkning:

- 1 skiva av respektive bröd
- 5 gr margarin

