

Förslag på enkla och snabba rätter till kvällsmat

Kött-/fågelrätter

Färdigmat av helt kött/ köttfärs/ fågel med potatis/ris och grönsaker, lingonsylt/gelé/inlagd gurka
Grillad kyckling/ grillat revben, potatissallad, råkost
Rostbiff, friterad lök/syltlök, potatissallad, råkost
Rökt skinka/ kassler/ rökt kalkon/ rökt oxkött, fruktsallad/rödbetsallad/Waldorfsallad, råkost, smörgås
Kalvsylta, inlagda rödbetor/rödbetsallad, ev gräddfil/ crème fraiche, råkost, smörgås
Kycklingsallad med dressing, smörgås
Paj, råkost
Kroppkakor, lingonsylt, råkost



Fiskrätter

Färdigmat av fisk, potatis/potatismos och grönsaker, citron
Laxsallad, ägghalva, råkost, smörgås
Tonfiskröra, råkost, smörgås
Fiskbullar med sås, potatismos, grönsaker
Rökt fisk, citron, romsås, grönsaker, smörgås
Gravad lax, hovmästarsås, citron, råkost, smörgås
Ishavs- eller skaldjurssallad, ägghalva, råkost, smörgås
Inlagd sill, ägghalva, råkost, smörgås

Äggrätter

Fransk omelett, champinjon- eller sparrisstuvning, grönsaker, smörgås
Crêpes, råkost
Gubbröra, råkost, kavring

Soppor

Soppa (konserv, pulver eller djupfrost), smörgås.
Berika gärna soppan med grädde eller flytande margarin för att öka energiinnehållet.



Måltiderna utgörs av hel- och/eller halvfabrikat som snabbt ska kunna tillagas.