



## Till dig som har Matdistribution

Här kommer brev nummer 6, denna gång med temat ”**Matiga smörgåsar**”. Din mat som du får distribuerat till lunch täcker 30 % av ditt näringsbehov för en dag. Den levererade maten skall kompletteras med bröd, smör och måltidsdryck (t.ex. mjölk, juice, nyponsoppa, fruktsoppa, lättöl). Övriga måltider såsom frukost, mellanmål och kvällsmat, ansvarar Du själv för (eventuellt med hjälp av någon utomstående).

Ibland behövs inspiration för att få större variationer på sina måltider. Då kan matiga smörgåsar vara ett bra alternativ, eftersom det är snabbt och enkelt att göra. För att göra en smörgåsmåltid komplett bör Du lägga till måltidsdryck och frukt eller grönsaker.

### Förslag på matiga smörgåsar

- Skinka/kassler med potatissallad/mimosasallad
- Kalvsylta/köttbullar/leverpastej med rödbetor/rödbetsallad
- Rostbiff och potatissallad/remouladsås och torkad lök
- Salami och brieost
- Stekt korv och stekt ägg
- Kokt ägg och ansjovis, sill eller rökt lax
- Kokt ägg med västkustssallad/räkor och majonnäs
- Makrill i tomatsås



Variera gärna med *varma smörgåsar*. Pålägg som passar bra kan t.ex. vara: ost, champinjonstuvning, skinka, tonfisk, ansjovis, tomat eller ananas. Smaksätt med t.ex. ketchup, senap eller oregano.

### Inköpslista

På baksidan hittar Du en inköpslista som stöd vid inköp.

*Nästa brev kommer ut i februari!*

NÄVER = Nätverket för Ätande och Näring, Nordöstra Skåne



# Inköpslista Namn: \_\_\_\_\_

## MEJERI:

Mjölkk t.ex.

Mjölkk

Fil

Yoghurt

Grädde

Bordsmargarin

Flytande margarin

Smör

Ägg

Ost

Saft

## CHARK/FISK:

Skinka

Leverpastej

Sylta

Sill

Kött

Korv

Fisk

Risgrynsgröt

Färdigrätter

Tvättmedel

## FRUKT OCH GRÖNT:

Apelsiner

Päron

Äpplen

Gurka

Potatis

Morötter

Tomater

## KOLONIAL:

Kaffe

Kaffefilter

The

Bit/strösocker

Honung

Flingor/Müsli

Fiberhavregryn

Pasta

Sylt

Kryddor

Buljongtärningar

Ja (nämn mängd):

Ja, 2 liter, mellanmjölk

Ja (nämn mängd):

Bröd mjukt/hårt

Kakor/bullar

Kex

Godis

Marmelad

Kakao

Rapsolja

Kräms/Soppa

Juice

Ja (nämn mängd):

Katrinplommon

## DIVERSE:

Diskmedel

Diskborste

Trasa

Soppåsar

Plastpåsar

Folie

Rengöringsmedel

Ja (nämn mängd):

Hushållspapper

Toapapper

Tvål

Schampo

Glödlampor

Tandkräm/Borste

## ÖVRIGT:

Ja (nämn mängd):

