



# Ingredienslista och måttangivelser

till Konsumentverkets 4-veckorsmatsedel

Ett samarbete mellan:



# Förord

Konsumentverket gör varje år beräkningar för olika kostnader i ett hushåll. Beräknade kostnader för livsmedel har tagits fram för en 4-veckorsmatsedel. Du hittar hela matsedeln som en bilaga sist i dokumentet. Matsedeln är näringsberäknad och den utgår från de nordiska näringsrekommendationerna och de svenska kostråden. Här finner du de ingredienser och den mängd som används för recepten i matsedeln, framtagen i samarbete med Livsmedelsverket.

Den här matsedeln är lite mer hållbar ur ett klimatperspektiv än tidigare matsedel. Matsedeln, uppdelad på fyra veckor, finner du på [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se) och där kan du enkelt se vilket klimatavtryck varje maträtt ger. Du hittar hela matsedeln som en bilaga sist i dokumentet.

Har du frågor och funderingar är du välkommen att kontakta Konsumentverkets handläggare via [kostnadsberakningar@konsumentverket.se](mailto:kostnadsberakningar@konsumentverket.se).

# Innehåll

<b>Ingredienser och måttavivelser</b>	<b>5</b>		
1.1 Ajvarsås	5	1.40 Grönsaksblandning taco	9
1.2 Apelsincouscous	5	1.41 Grönsaksolasagne med kesoröra	9
1.3 Blandad bönsallad	5	1.42 Grönsaksstavar	9
1.4 Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett	5	1.43 Grönsaksstavar med böndipp	9
1.5 Blomkål, kokt	5	1.44 Grönsakspyttipanna/ vegetarisk pyttipanna, köpt	9
1.6 Broccoli, kokt	5	1.45 Grönsakswok med kyckling	9
1.7 Bondomelett	5	1.46 Grönsallad med gurka och vinägrett	10
1.8 Broccoli- och risgratäng med tomater	5	1.47 Grönsallad med gurka, tomat och vinägrett	10
1.9 Broccolipaj med purjolök och tomat	5	1.48 Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett	10
1.10 Brunsås	6	1.49 Gulaschsoppa	10
1.11 Brysselkål, kokt	6	1.50 Hamburgare	10
1.12 Bulgur med ugnstostade grönsaker och kyckling	6	1.51 Havregrynsgröt	10
1.13 Bulgur, kokt	6	1.52 Honungs- och chilimarinerad kycklingfilé	10
1.14 Burgundisk köttgryta	6	1.53 Hummus	10
1.15 Bärblandning	6	1.54 Indisk linsgryta med spenat	11
1.16 Chili sin carne	6	1.55 Kaffe/te	11
1.17 Couscous, kokt	6	1.56 Kaffe/te med mjölk	11
1.18 Fetaostcreme	6	1.57 Kall äpple- och currysås	11
1.19 Fil och flingor, rostbröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk	7	1.58 Kaviarröra med keso	11
1.20 Fil och flingor och nötter, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk	7	1.59 Keso, bär, blandade nötter	11
1.21 Fisk på bädd av sommargrönsaker	7	1.60 Kikärtsbiffar med fetaost och oliver	11
1.22 Fiskbullar med sting	7	1.61 Kladdkaka	11
1.23 Fiskgratäng med räkor, dill och kokt broccoli	7	1.62 Klyftpotatis	11
1.24 Fiskpinnar, stekta	7	1.63 Klämma med makrill och potatis	11
1.25 Flingor/müsli	7	1.64 Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te	12
1.26 Flygande Jakob med jordnötter	7	1.65 Kryddig quornfilé	12
1.27 Fransk tomatsallad	8	1.66 Kycklingklubbor med honung och ingefära	12
1.28 Frukt	8	1.67 Köttfärstaco	12
1.29 Frukt, kaffe/te med mjölk	8	1.68 Köttfärslimpa	12
1.30 Frukt, nötter kaffe/te	8	1.69 Köttfärssås	12
1.31 Fruktsallad	8	1.70 Lantbröd med färskost och paprika	12
1.32 Fullkornsbröd med keso och valnötter	8	1.71 Linssallad med äpple, spenat och ruccola	12
1.33 Fullkornsbröd med ost	8	1.72 Linsoppa	13
1.34 Fullkornspasta	8	1.73 Mandelfisk	13
1.35 Färsbiff	8	1.74 Marockansk köttgryta	13
1.36 Färsbiff med tapenade	8	1.75 Marängsviss med frukt och bär	13
1.37 Glass med mandel	8	1.76 Matvetesallad med ruccola, röd paprika och rostade solrosfrön	13
1.38 Godisblandning	9	1.77 Mjukt fullkornsbröd med hummus och paprika	13
1.39 Gröna ärter, kokta	9	1.78 Mjukt fullkornsbröd med ost och paprika	13
		1.79 Morötter, kokta	13



# Ingredienser och måttavgielser

## 1.1 Ajvarsås

Antal portioner: 4

Ajvar relish	1 dl
Sojayoghurt	0,5 dl
Havreyoghurt	0,5 dl

## 1.2 Apelsincouscous

Antal portioner: 4

Vatten	3 dl
Rapsolja	2 tsk
Couscous, fullkorn	3 dl
Hönsbuljong	0,5 tärning
Apelsin	2 st
Koriander, malen	1 tsk
Kycklingfond, koncentrerad	4 tsk
Spiskummin	1 tsk
Russin	0,5 dl

## 1.3 Blandad bönsallad

Antal portioner: 4

Paprika, röd	0,5 st
Blandade kokta bönor	1 dl
Ruccolasallad	12 g
Rapsolja	1 tsk
Vitvinsvinäger	0,5 tsk

## 1.4 Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett

Antal portioner: 4

Isbergssallad	60 g
Rödkål	2 dl
Morot,	1 st
Bladspenat	60 g
Rapsolja	3 msk
Vitvinsvinäger	1 msk
Salt med jod	1 krm
Svartpeppar, malen	0,5 krm

## 1.5 Blomkål, kokt

Antal portioner: 4

Blomkålsbuketter, frysta	200 g
--------------------------	-------

## 1.6 Broccoli, kokt

Antal portioner: 4

Brocolibuketter, frysta	200 g
-------------------------	-------

## 1.7 Bondomelett

Antal portioner: 4

Bacon, skivad	140 g
Potatis, kokt	4 st
Purjolök	120 g
Gul lök	1 st
Rapsolja/margarin	1,5 msk
Ägg	8 st
Mellanmjölk 1,5%	4 dl
Svartpeppar malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk

## 1.8 Broccoli- och risgratäng med tomater

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1 msk
Tomat	2 st
Brocolibuketter, frysta	300 g
Rödlök	1 st
Gräslök, fryst	4 tsk
Keso, naturell	200 g
Hårdost 17%, riven	2 dl
Långkornigt ris	3 dl
Vatten	6 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Majsstärkelse	2 msk

## 1.9 Broccolipaj med purjolök och tomat

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	125 g
Vatten	3 msk
Vetemjöl	3 dl
Salt med jod	1 krm
Brocolibuketter, frysta	200 g
Tomat	1 stor
Purjolök, strimlad	80 g
Hårdost 17% riven	3 dl
Ägg	2 st
Standardmjölk 3%	2 dl
Timjan, torkad	1 tsk
Basilika, fryst	1 tsk
Salt med jod	0,5 tsk

## 1.10 Brunsås

Antal portioner: 4

Köttbuljong	0,5 tärning
Vatten	2 dl
Vetemjöl	0,5 dl
Matlagningsgrädde 15%	2 dl
Matlagningsgrädde vegetabilisk 15%	2 dl
Vitpeppar, malen	0,5 krm
Salt med jod	0,5 tsk
Japansk soja	1 tsk

## 1.11 Brysselkål, kokt

Antal portioner: 4

Brysselkål, frysta	240 g
--------------------	-------

## 1.12 Bulgur med ugnrostade grönsaker och kyckling

Antal portioner: 4

Bulgur	3 dl
Vatten	6 dl
Salt med jod	1 tsk
Olivolja	2 msk
Vitlök	1 klyfta
Kvisttomat	2 st
Citron	1st
Svartpeppar, malen	2 krm
Squash/zucchini grön	1 st
Fänkål, färsk	0,5 st
Paprika, röd	1 st
Salt med jod	2 krm
Olivolja	1 msk
Kycklinglårfilé	4 st
Salt med jod	2 krm
Vitpeppar, malen	1 krm
Paprikapulver	1 krm

## 1.13 Bulgur, kokt

Antal portioner: 4

Bulgur	3 dl
Vatten	6 dl
Salt med jod	1 tsk

## 1.14 Burgundisk köttgryta

Antal portioner: 4

Nötkött, tärnat färskt	600 g
Rapsolja/margarin	2 msk
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	2 krm
Vetemjöl	3 msk
Vatten	3,2 dl
Matlagningsvin, rött	1,2 dl
Köttbuljong	1 tärning
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Tomatpuré	4 tsk
Purjolök	80 g
Morot	4 st
Timjan, torkad	1 tsk
Syltlök, burk	1 dl

## 1.15 Bärblandning

Antal portioner: 4

Hallon, osockrade, frysta	0,8 dl
Jordgubbar, osockrade, frysta	0,8 dl
Blåbär, osockrade, frysta	0,8 dl

## 1.16 Chili sin carne

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2,5 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Quornfärs	480 g
Paprika, grön	1 st
Tomater, krossade	4 dl
Vita bönor i tomatsås	4 dl
Majskorn, konserv	2 dl
Koriander, malen	2 tsk
Oregano, torkad	4 tsk
Spiskummin	1 tsk
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

## 1.17 Couscous, kokt

Antal portioner: 4

Vatten	6 dl
Rapsolja	1 msk
Couscous	3 dl
Hönsbuljong	0,5 tärning

## 1.18 Fetaostcreme

Antal portioner: 4

Fetaost	120 g
Matlagningsyoghurt	1,25 dl

## 1.19 Fil och flingor, rostbröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk

Antal portioner: 4

Lättnmjölk 0,5%	2 dl
Formfranska, en skiva	8 st
Bordsmargarin lätt 40%	3 msk
Hårdost 17%	4 skivor
Lättyoghurt mild naturell 0,5%	5 dl
Mellanfilmjölk 1,5%	5 dl
Bryggkaffe, mörkrost	0,6 dl
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Frukostflingor	1 dl
Havrefras	1,5 dl
Müsli med frukt	1,5 dl

## 1.20 Fil och flingor och nötter, skinksmörgås, kaffe/te med mjölk

Antal portioner: 4

Lättnmjölk 0,5%	2 dl
Bordsmargarin lätt 40%	3 msk
Gurka	20 g
Lättyoghurt mild naturell 0,5%	5 dl
Mellanfilmjölk 1,5%	5 dl
Bryggkaffe, mörkrost	0,6 dl
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Frukostflingor	1 dl
Havrefras	2 dl
Müsli med frukt	1,5 dl
Fullkornsbröd, mjukt, mörkt, osötat	240 g
Skinka, kokt skivad	60 g
Valnötter, hela	60 g
Paprika, röd	80 g

## 1.21 Fisk på bädd av sommargrönsaker

Antal portioner: 4

Koljafilé	600 g
Sommargrönsaker	320 g
Rapsolja/margarin	2 msk
Hårdost 17%, riven	2 dl
<b>Sås:</b>	
Standardmjölk 3%	3 dl
Vatten	2 dl
Majsstärkelse	2 msk
Fiskbuljong	0,5 tärning
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar, malen	0,5 krm

## 1.22 Fiskbullar med sting

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Curry	1 tsk
Gul lök	1 st
Äpple	1 st
Paprika, röd	1 st
Maizenamjöl	1 msk
Salt med jod	0,5 tsk
Standardmjölk 3%	2 dl
Matlagningsgrädde 15%	1,25 dl
Fiskbullar i buljong	400 g
Persilja, fryst	4 g

## 1.23 Fiskgratäng med räkor, dill och kokt broccoli

Antal portioner: 4

Sejfilé	600 g
Morot	1 st
Rödlök	0,5 st
Broccoli, fryst	160 g
Salt med jod	1 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm

## 1.24 Fiskpinnar, stekta

Antal portioner: 4

Fiskpinnar, djupfryst.	20 st
------------------------	-------

## 1.25 Flingor/müsli

Antal portioner: 4

Frukostflingor	1 dl
Havrefras	2 dl
Müsli med frukt	1,5 dl

## 1.26 Flygande Jakob med jordnötter

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Banan	2 st
Kycklingfilé	4 st
Jordnötter, saltade	1 dl
<b>Sås:</b>	
Chilisås	0,5 dl
Svartpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk
Matlagningsgrädde 15%	1 dl
Matlagningsgrädde vegetabilisk 15%	1 dl

## 1.27 Fransk tomatsallad

Antal portioner: 4

Tomat	6 st
Gul lök, hackad	2 msk
Rapsolja	2 msk
Äppelcidervinäger	1 msk
Franska örtekryddor	0,5tsk
Salt med jod	1 krm

## 1.28 Frukt

Antal portioner: 4

Äpple	1 st
Päron	1 st
Banan	0,5 st
Clementin/mandarin	1 st
Apelsin	0,5 st

## 1.29 Frukt, kaffe/te med mjölk

Antal portioner: 4

Päron	2 st
Äpple	2 st
Lättnmjölk 0,5%	1 dl
Bryggkaffe, mörkrost	0,6 dl
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl

## 1.30 Frukt, nötter kaffe/te

Antal portioner: 4

Bryggkaffe, mörkrost	0,6 dl
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Lättnmjölk 0,5%	2 dl
Valnötter, hela	40 g
Hasselnötter, hela	16 g
Sötmandel, utan skal	16 g
Solrosfrö	8 g
Äpple	0,5 st
Päron	0,5 st
Banan	0,25 st
Clementin/mandarin	1 st
Apelsin	0,5 st

## 1.31 Fruksallad

Antal portioner: 4

Fruktcocktail, burk, utan lag	240 g
Apelsin	1 st
Äpple	1 st
Banan	1 st
Russin	2 msk

## 1.32 Fullkornsbröd med keso och valnötter

Antal portioner: 4

Fullkornsbröd	240 g
Bordsmargarin 40%	40 g
Keso	80 g
Valnötter	80 g

## 1.33 Fullkornsbröd med ost

Antal portioner: 4

Fullkornsbröd	200 g
Bordsmargarin 40%	40 g
Ost 17 %	80 g

## 1.34 Fullkornspasta

Antal portioner: 4

Vatten	1 liter
Salt med jod	1 g
Olivolja	2 tsk
Pasta fullkorn	360 g

## 1.35 Färsbiff

Antal portioner: 4

Nötfärs 12 %	400 g
Ströbröd	4 tsk
Vatten	1,4 dl
Gul lök	1 st
Ägg	1 st
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Rapsolja/margarin	3 msk

## 1.36 Färsbiff med tapenade

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1 msk
Ströbröd	4 msk
Vatten	1,5 dl
Ägg	1 st
Gul lök	0,5 st
Nötfärs 12%	400 g
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Tapenade	2 msk

## 1.37 Glass med mandel

Antal portioner: 4

Vaniljglass	8 dl
Sötmandel, hackad	0,75 dl



### 1.38 Godisblandning

Antal portioner: 4

Gelégodis	160 g
Lakritsgodis	80 g
Mörk mjölkchoklad	120 g
Skumgodis	140 g

### 1.39 Gröna örter, kokta

Antal portioner: 4

Gröna örter	200 g
-------------	-------

### 1.40 Grönsaksblandning taco

Antal portioner: 4

Gurka	1 st
Majskorn, konserv	
Paprika, röd	1 st
Tomat	2 st
Rödlök	0,5 st
Avokado	1 st
Isbergssallad	0,25 st

### 1.41 Grönsaks lasagne med kesoröra

Antal portioner: 4

Lasagneplattor	10 st
----------------	-------

#### Béchamelsås:

Margarin flytande	1 msk
Vetemjöl	1 msk
Standardmjölk 3%	4 dl
Salt med jod	1 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm
Keso, naturell	2 dl
Hårdost 17%	3 dl

#### Grönsaksröra:

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Spenat, fryst	240g
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Tomater, krossade	2 dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Svartpeppar, malen	1 krm
Timjan, torkad	1 tsk
Oregano, torkad	1 tsk
Morot	2 st

### 1.42 Grönsaksstavar

Antal portioner: 4

Morot	2 st
Paprika, gul	1 st
Gurka	1 st
Kålrabbi	80 g

### 1.43 Grönsaksstavar med böndipp

Antal portioner: 4

Morot	2 st
Paprika, gul	1 st
Gurka	1 st
Kålrabbi	80 g

#### Böndipp:

Vita bönor, burk	1 dl
Rapsolja	4 tsk
Basilika, fryst	1 msk
Vitlök	1 klyfta
Citron	1 st
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

### 1.44 Grönsakspyttipanna/vegetarisk pyttipanna, köpt

Antal portioner: 4

Grönsakspyttipanna	1,6 kg
Rapsolja	2 msk

### 1.45 Grönsakswok med kyckling

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Vitlök	1 klyfta
Chilifrukt	4 g
Citronjuice, koncentrerad	4 tsk
Morot	2 st
Vitkål	400 g
Ingefära, färsk	1 msk
Blomkålshuvud	0,5 st
Broccolibuketter, frysta	250 g
Purjolök	0,5 st
Paprika, grön	1 st
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Japansk soja	2 msk
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm
Kycklinglårfile	400 g

#### Marinad:

Japansk soja	0,5 dl
Honung	1 tsk

## 1.46 Grönsallad med gurka och vinägrett

Antal portioner: 4

Isbergssallad	80 g
Rapsolja	1 msk
Bladspenat	40 g
Vitvinsvinäger	2 tsk
Salt med jod	2 krm
Svartpeppar, malen	0,5 krm
Gurka	100 g

## 1.47 Grönsallad med gurka, tomat och vinägrett

Antal portioner: 4

Isbergssallad	60 g
Bladspenat	40 g
Körsbärstomater	12 st
Gurka	1 st
Rapsolja	4 tsk
Vitvinsvinäger	2 tsk
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

## 1.48 Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett

Antal portioner: 4

Rapsolja	1 msk
Isbergssallad	40 g
Bladspenat	40 g
Pumpafrön, torkade	2 msk
Morot	2 st
Vitvinsvinäger	2 tsk
Salt med jod	0,5 tsk

## 1.49 Gulaschsoppa

Antal portioner: 4

Nötkött, tärnat, färskt	300 g
Vatten	6 dl
Köttbuljong	1 tärning
Tomater, krossade	1 dl
Tomatpuré	2 msk
Vitlök	1 klyfta
Paprikapulver	1 msk
Kummin, malen	1 tsk
Mejram, torkad	1 tsk
Salt med jod	1 tsk
Persilja, fryst	1 msk
Gul lök	2 st
Paprika, röd	1 st
Potatis, tärnad	4 st
Rapsolja/margarin	2 tsk

## 1.50 Hamburgare

Antal portioner: 4

Nötfärs 12%	500 g
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	2 krm
Rapsolja/margarin	2 msk
Hamburgerbröd, 80g	4 st
Hamburgerdressing	3 msk
Hårdost 17%	4 skivor
Tomatketchup	4 tsk
Tomat	60 g
Isbergssallad	20 g
Smörgåsgurka, skivad	20 g

## 1.51 Havregrynsgröt

Antal portioner: 4

Havregryn	4 dl
Vatten	1 l
Salt med jod	2 krm

## 1.52 Honungs- och chilimarinerad kycklingfilé

Antal portioner: 4

Kycklingfilé	4 st
Vitlök	1 klyfta
Ingefära, malen	1 tsk
Honung, flytande	2 msk
Sambal oelek	1 tsk
Japansk soja	2 msk
Hönsbuljong	0,5 tärning
Rapsolja/margarin	1 msk

## 1.53 Hummus

Antal portioner: 4

Vitlök	1 klyfta
Olivolja	2 msk
Citronjuice	1 tsk
Persilja, fryst	0,75 dl
Salt med jod	1 krm
Svartpeppar, malen	1 krm
Kikärtor, kokta	320 g
Vatten	0,25 dl

## 1.54 Indisk linsgryta med spenat

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Tomater, krossade	3 dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Chilifrukt	0,5 st
Ingefära, färsk	2 tsk
Kanel, malen	2 tsk
Kardemumma, malen	1 tsk
Gurkmeja	2 tsk
Bladspenat	60 g
Röda linser, torkade	2 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Kokosmjölk light	2,5 dl

## 1.55 Kaffe/te

Antal portioner: 4

Bryggkaffe, mörkrost	0,6 dl
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl

## 1.56 Kaffe/te med mjölk

Antal portioner: 4

Bryggkaffe, mörkrost	0,6 dl
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Lättmjölk 0,5%	2 dl

## 1.57 Kall äpple- och currysås

Antal portioner: 4

Matlagningsyoghurt	2 dl
Curry	0,5 msk
Äppelmos, lättsockrad	1 msk
Äpple	0,5 st

## 1.58 Kaviarröra med keso

Antal portioner: 4

Keso, naturell	4 dl
Ägg	2 st
Kaviar, mild	1 dl

## 1.59 Keso, bär, blandade nötter

Antal portioner: 4

Keso	2 dl
Hallon, frysta	200 g
Jordgubbar, frysta	200 g
Valnötter	25 g
Hasselnötter	25 g
Sötmandel	25 g
Solrosfrön	25 g

## 1.60 Kikärtsbiffar med fetaost och oliver

Antal portioner: 4

Ägg	1 st
Ströbröd	1 dl
Rödlök	1 st
Sambal oelek	1 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Svarta oliver utan kärnor	1 dl
Fetaost	160 g
Kikärter, kokta, burk	400 g
Rapsolja/margarin	2 msk

## 1.61 Kladdkaka

Antal portioner: 4

Margarin	100 g
Strösocker	3 dl
Vetemjöl	1,5 dl
Ägg	2 st
Kakaopulver	5 msk

## 1.62 Klyftpotatis

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Potatis	800 g
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

## 1.63 Klämma med makrill och potatis

Antal portioner: 4

Potatis	4 st
Salt med jod	2 krm
Ägg	2 st
Rödlök	1 st
Dill, fryst	1 msk
Bordsmargarin lätt 40%	40 g
Makrill i tomatsås	240 g
Tunnbröd, mjukt	4 st

## 1.64 Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

Antal portioner: 4

Bryggkaffe, mörkrost	0,6 dl
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Knäckebröd, typ Husman	4 st
Hårdost 17%	4 skivor
Bordsmargarin lätt 40%	4 tsk
Äpple	0,5 st
Päron	0,5 st
Banan	0,25 st
Clementin/mandarin	0,5 st
Apelsin	0,5 st
Lättnmjölk 0,5%	1 dl

## 1.65 Kryddig quornfilé

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Salt med jod	0,5 tsk
Tandoori kryddblandning	3 tsk
Kardemumma, malen	1 tsk
Quornfilé	8 st
Smaksatt creme fraiche	2 dl

## 1.66 Kycklingklubbor med honung och ingefära

Antal portioner: 4

Kycklingklubba, fryst	800 g
Rapsolja	1 msk
Svartpeppar, malen	1 krm
Vitlök	1 klyfta
Honung, flytande	2 msk
Ingefära, malen	2 tsk

## 1.67 Köttfärstaco

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Nötfärs 12%	300 g
Taco kryddmix	28 g
Vatten	1 dl

## 1.68 Köttfärslimpa

Antal portioner: 4

Nötfärs 12%	400 g
Ströbröd	2 msk
Vatten	1,4 dl
Ägg	1 st
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Gul lök	1 st
Rapsolja/margarin	2 msk

## 1.69 Köttfärssås

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Nötfärs 12%	300 g
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Tomatpuré	1,5 msk
Tomater, krossade	2 dl
Köttbuljong	0,5 tärning
Vatten	1,5 dl
Svartpeppar, malen	1 krm
Oregano, torkad	1,5 tsk
Salt med jod	0,5 tsk
Majsstärkelse	1,5 msk

## 1.70 Lantbröd med färskost och paprika

Antal portioner: 4

Lantbröd	200 g
Färskost	120 g
Paprika	100 g

## 1.71 Linssallad med äpple, spenat och ruccola

Antal portioner: 4

Gröna linser, kokta	
Bladspenat	30 g
Ruccolasallad	30 g
Äpple	1 st
Rödlök	0,5 st
Olivolja extra virgin	1,5 msk
Vitvinsvinäger	1,5 msk
Dijonsenap	1 tsk
Salt med jod	1 krm
Svartpeppar, malen	0,5 krm
Rapsolja	1,5 msk

## 1.72 Lingssoppa

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Gul lök	1 st
Morot	2 st
Potatis	8 st
Curry	1 tsk
Röda linser, torkade	2dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Vatten	6 dl
Lagerblad	1 st
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm

## 1.73 Mandelfisk

Antal portioner: 4

Sejfilé	600 g
Salt med jod	0,5 tsk
Citronjuice	4 tsk
Mandeltäcke:	
Rapsolja/margarin	2,5 msk
Ströbröd	0,5 dl
Mandelspån	3 msk
Persilja, fryst	4 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Gul lök	1 st

## 1.74 Marockansk köttgryta

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	4 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Högrev nöt, tärnat	400 g
Tomatpuré	1 dl
Citronjuice, koncentrerad	1 tsk
Kanel, malen	2 tsk
Koriander, malen	1 tsk
Köttbuljong	1,5 tärning
Oregano, torkad	1 tsk
Vatten	4 dl

## 1.75 Marängsviss med frukt och bär

Antal portioner: 4

Mellangrädde 27%	2 dl
Maränger	125 g
Glass, vanilj	4 dl
Banan	2 st
Bärblandning, fryst	2,5 dl

**Chokladsås:**

Kakaopulver	0,5 dl
Strösocker	0,5 dl
Salt med jod	1 krm
Vatten	0,5 dl

## 1.76 Matvetesallad med ruccola, röd paprika och rostade solrosfrön

Antal portioner: 4

Matvete	1 dl
Vatten	1,5 dl
Salt	0,5 tsk
Ruccolasallad	70 g
Solrosfrö	4 msk
Rapsolja	4 tsk
Citron	1 st
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Purjolök	0,5 st
Paprika, röd	1 st

## 1.77 Mjukt fullkornsbröd med hummus och paprika

Antal portioner: 4

Fullkornsbröd	120 g
Bordsmargarin 40%	20 g
Hummus	60 g
Paprika	60 g

## 1.78 Mjukt fullkornsbröd med ost och paprika

Antal portioner: 4

Fullkornsbröd	100 g
Bordsmargarin 40%	20 g
Ost 17%	50 g
Paprika	80 g

## 1.79 Morötter, kokta

Antal portioner: 4

Morot	4 st
Vatten	8 dl
Salt med jod	0,5 tsk

## 1.80 Morotssallad med äpple och russin

Antal portioner: 4

Morot	2 st
Äpple	1 st
Russin	4 msk
Persilja, fryst	0,5 msk

## 1.81 Morotsstavar

Antal portioner: 4

Morot	2 st
-------	------

## 1.82 Moussaka

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Nötfärs 12%	250 g
Tomater, krossade	2 dl
Tomatpuré	1 msk
Italiensk salladskrydda	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	2 krm
Kanel, malen	2 krm
Potatis	800 g
Timjan, torkad	2 krm

### Ostsås:

Mellanmjölk 1,5%	3 dl
Vitpeppar, malen	1 krm
Hårdost 17%	3 dl
Majsstärkelse	2,5 msk
Salt med jod	2 krm
Matlagningsgrädde 15%	2 dl

## 1.83 Mustig böngryta

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Rotselleri	180 g
Morot	2 st
Gul lök	1 st
Vatten	4 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Gröna örter, frysta	1,5 dl
Paprika, grön	1 st
Röda bönor, burk	4 dl
Mejram, torkad	1 tsk
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	2 krm
Hårdost 17%, riven	2 dl

## 1.84 Mustig fisksuppa

Antal portioner: 4

Vatten	4 dl
Fiskbuljong	0,5 tärning
Tomater, krossade	1 dl
Svartpeppar, malen	1 krm
Basilika, fryst	1 msk
Persilja, fryst	1 msk
Rotselleri	120 g
Palsternacka	120 g
Morot	1 st
Purjolök	0,5 st
Gul lök	2 st
Potatis	400 g
Laxfilé	400 g
Matlagningsgrädde 15%	1 dl
Matlagningsgrädde vegetabilisk 15%	1 dl
Rapsolja/margarin	1,5 msk

## 1.85 Mustig tomatsås

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Blekselleri	60g
Vitlök	1 klyfta
Gul lök	1 st
Paprika, röd	0,5 st
Paprikapulver	1 tsk
Tomater, krossade	2 dl
Lagerblad	1 st
Vatten	1,20 dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Tomatpuré	1,5 msk
Svartpeppar, malen	1 krm
Basilika, fryst	1 msk
Tabasco	0,5 krm

## 1.86 Nudelwok med grönsaker och jordnötter

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2,5 msk
Äggnudlar	200 g
Vatten	8 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Vitlök	1 klyfta
Chilifrukt	4 g
Citronjuice koncentrerad	4 tsk
Ägg	2 st
Böngroddar	2 dl
Morot	4 st
Vitkål	400 g
Jordnötter, saltade	1,2 dl

## 1.87 Ostsmörgås med paprika

Antal portioner: 4

Bordsmargarin lätt 40%	1,5 msk
Hårdost 17%	4 skivor
Paprika, röd	80 g
Fullkornsbröd, mjukt, mörkt, osötat	4 skivor

## 1.88 Pannkaka grundrecept

Antal portioner: 4

Vetemjöl	3 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Standardmjölk 3%	6 dl
Ägg	3 st
Rapsolja/margarin	4 msk

## 1.89 Paprikagryta med röda bönor och cashewnötter

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Rödlök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Purjolök	0,5 st
Champinjoner	160 g
Röda bönor, burk	2 dl
Paprika, grön	1 st
Paprika, röd	2 st
Majskorn, konserv	0,5 dl
Tomatpuré	1 msk
Crème fraiche, lätt	2 dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Vatten	2 dl
Cashewnötter	1 dl
Svartpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk

## 1.90 Pasta, kokt

Antal portioner: 4

Vatten	2 liter
Pasta	280 g
Salt med jod	2 tsk

## 1.91 Pasta rosso mild tomatsås

Antal portioner: 4

Rapsolja	2 tsk
Gul lök	0,25 st
Vitlök	1 klyfta
Morot	0,5 st
Tomater, krossade	1 dl
Vatten	1 msk
Chilisås	1 msk
Färskost, light	2 msk
Salt med jod	1,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

## 1.92 Pastasås med lax

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 tsk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Laxfilé	500 g
Citronjuice	1 msk
Fiskbuljong	0,5 tärning
Matlagningsvin, vitt	1,2 dl
Crème fraiche, lätt	2 dl
Saffran	0,05 g
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm

## 1.93 Pastasås med lax och spenat

Antal portioner: 4

Laxfilé	480 g
Spenat, fryst	4 dl
Crème fraiche, lätt	2 dl
Vitlök	1 klyfta
Rapsolja	2 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk

## 1.94 Pastasås med svamp och squash

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Champinjoner	160 g
Squash/zucchini	160 g
Gul lök	1 st
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Majsstärkelse	1 msk
Matlagningsgrädde 15%	2 dl
Matlagningsgräddevegetabilisk 15%	2 dl

## 1.95 Persiljestekt fläskytterfilé

Antal portioner: 4

Fläskytterfilé	600 g
Rapsolja/margarin	1 msk
Salt med jod	0,5 tsk
Persilja, fryst	0,5 dl
Svartpeppar, malen	1 tsk

## 1.96 Pizza

Antal portioner: 4

### Pizzadeg:

Jäst färsk	25 g
Vatten	2,5 dl
Olivolja	2 msk
Vetemjöl	7 dl
Salt med jod	0,5 tsk

### Tomatsås med vitlök:

Vitlök	1 klyfta
Rapsolja	2 tsk
Tomater, krossade	2 dl
Tomatpuré	2 msk
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Oregano, torkad	1 msk
Basilika, fryst	1 msk
Gul lök	1 st

### Topping:

Champinjoner, burk, skivad, utan lag	0,8 dl
Fläskbög, rökt, strimlad	100 g
Gröna oliver med kärnor	8 st
Hårdost 17%, riven	1,5 dl

## 1.97 Potatis, kokt

Antal portioner: 4

Potatis	1 kg
Vatten	5 dl
Salt med jod	0,5 tsk

## 1.98 Potatis- och purjolökssoppa med knaprigt strössel

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Potatis	5 st
Gul lök	1 st
Purjolök	2 st
Vatten	3 dl
Grönsaksbuljong	1,5 tärning
Svartpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk
Mellanmjölk 1,5%	4 dl
Matlagningsgrädde 15%	1 dl
Knaprigt strössel:	
Surdegsbröd	60 g
Citronskal, rivet	0,5 msk
Grönkål	40 g
Rapsolja	1 msk

## 1.99 Rapsolja/margarin

Antal portioner: 4

Rapsolja	1 tsk
Margarin	0,5 tsk
Margarin, flytande	0,5 tsk

## 1.100 Ratatouille

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Aubergine (äggplanta)	160 g
Squash/zucchini, grön	200 g
Tomater, krossade	1,5 dl
Tomatpuré	1 msk
Lagerblad	0,5 st
Gul lök	2 st
Vitlök	3 klyftor
Paprika, röd	1 st
Paprika, gul	1 st
Persilja, fryst	4 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	1 tsk

## 1.101 Remouladsås

Antal portioner: 4

Gräddfil 12%	1 dl
Majonnäs 80%	2 msk
Pickles	1 dl
Smörgåsgurka, skivad	2 msk
Gräslök, fryst	2 msk
Citron	0,5 st

## 1.102 Ris, kokt

Antal portioner: 4

Långkornigt ris	3 dl
Vatten	6 dl
Salt med jod	0,5 tsk

## 1.103 Rotsaksraggmunk med lingon

Antal portioner: 4

Palsternacka, grovriven	2 st
Morot	2 st
Rotselleri	300 g
Pannkakssmet:	
Vetemjöl	1 dl
Ägg	3 st
Salt med jod	1 tsk
Mellanmjölk 1,5%	2,5 dl
Margarin, flytande	2 msk



### 1.104 Råris, kokt

Antal portioner: 4

Råris	2,5 dl
Vatten	6 dl
Salt med jod	0,5 tsk

### 1.105 Rårivna morötter

Antal portioner: 4

Morot	3 st
-------	------

### 1.106 Råstekt potatis

Antal portioner: 4

Potatis	8 st
Rapsolja/margarin	2 msk
Salt med jod	0,5 tsk

### 1.107 Sallad och tomat med olja

Antal portioner: 4

Isbergssallad	160 g
Tomat	2 st
Rapsolja	4 tsk

### 1.108 Sallad med röda bönor

Antal portioner: 4

Paprika, röd	1 st
Rödlök	1 st
Chilifrukt	0,5 st
Röda bönor, burk	1 burk
Limejuice, färskpressad	2 tsk
Olivolja	4 tsk

### 1.109 Salta snacks

Antal portioner: 4

Potatischips	200 g
Popcorn	8 dl

### 1.110 Skysås

Antal portioner: 4

Köttbuljong	0,5 tärning
Vatten	5 dl
Vitpeppar, malen	1 krm
Japansk soja	1 tsk
Äppelmos, lättsockrad	2 tsk
Majsstärkelse	2 msk

### 1.111 Smoothie med frukt och bär

Antal portioner: 4

Banan	1 st
Blåbär, osockrade, frysta	4 dl
Havredryck berikad	3 dl
Lättyoghurt, naturell 0,5%	3 dl
Honung	1 msk
Vaniljsocker	1 msk

### 1.112 Smörgås med medvurst, kaffe/te med mjölk

Antal portioner: 4

Lättmjölk 0,5%	1,5 dl
Knäckebröd, typ Husman	2 st
Bordsmargarin lätt 40%	1,5 msk
Bryggkaffe, mörkrost	4 msk
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Mjukt, ljust bröd	4 skivor
Medvurst, kokt, skivad	4 skivor

### 1.113 Smörgås med mjukost, kaffe/te med mjölk

Antal portioner: 4

Bryggkaffe, mörkrost	4 msk
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Lättmjölk 0,5%	1,5 dl
Mjukost ca 16% fett	8 tsk
Paprika, röd	40 g
Fullkornsbröd, mjukt, ljust, osötat	4 skivor

### 1.114 Smörgås, frukt, kaffe/te

Antal portioner: 4

Fullkornsbröd, mjukt, ljust, osötat	4 skivor
Bordsmargarin lätt 40%	1,5 msk
Bryggkaffe, mörkrost	4 msk
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Äpple	1 st
Päron	0,5 st
Banan	0,25 st
Clementin/mandarin	0,5 st

### 1.115 Smörgås med tonfiskröra, frukt, kaffe/te

Antal portioner: 4

Fullkornsbröd, mjukt, ljust, osötat	4 skivor
Vindruvor, gröna	60 g
Apelsin	0,5 st
Äpple	1 st
Banan	1 st
Bryggkaffe, mörkrost	4 msk
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Bordsmargarin lätt 40%	1,5 msk
Tonfiskröra	60 g

### 1.116 Snabb musselsås med kokt broccoli

Antal portioner: 4

Bladspenat, fryst	200 g
Pastasås tomat	390 g
Musslor i vatten, burk, utan lag	225 g
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Rapsolja	1 msk
Broccolibuketter, frysta	50 g

### 1.117 Sockerärter, kokta

Antal portioner: 4

Sockerärter	240 g
-------------	-------

### 1.118 Spagetti, kokt

Antal portioner: 4

Vatten	2 l
Salt med jod	2 tsk
Spagetti	280 g
Rapsolja/margarin	1 msk

### 1.119 Spenatsoppa

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1 msk
Gul lök	1 st
Spenat, fryst	400 g
Vatten	8 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Crème fraiche, lätt	2 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm
Timjan, torkad	3 tsk

**Redning:**

Vatten	1 dl
Majsstärkelse	3 msk

### 1.120 Stekt bacon

Antal portioner: 4

Bacon, skivad	160 g
---------------	-------

### 1.121 Stekt citronkyckling

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	3 msk
Kycklingfilé	3 st
Citron	1,5 st
Salt med jod	1 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm
Dragon, torkad	1 msk
Japansk soja	2 tsk

### 1.122 Stekt falukorv

Antal portioner: 4

Falukorv, mager	400 g
Rapsolja/margarin	1,5 msk

### 1.123 Stuvade makaroner

Antal portioner: 4

Vatten	8 dl
Makaroner	6 dl
Mellanmjölk 1,5%	8 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Muskotnöt, hel	1 krm
Vitpeppar, malen	1 krm

### 1.124 Svampsås

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Vatten	1 dl
Gul lök	1 st
Champinjoner	200 g
Mellanmjölk 1,5%	2 dl
Matlagingsgrädde 15%	1 dl
Chilisås	1,5 msk
Maizenamjöl	1 msk
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Persilja, fryst	1 msk

### 1.125 Sylt/mos

Antal portioner: 4

Hallonsylt, lättsockrad	1,5 msk
Lingonsylt, lättsockrad	1,5 msk
Äppelmos, lättsockrad	2 msk

## 1.126 Tabbouleh

Antal portioner: 4

Bulgur	3 dl
Vatten	5 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Vitpeppar, malen	1 krm
Olivolja	1 msk
Rödlök	1,5 st
Vitlök	1 klyfta
Gurka	0,5 st
Kvisttomat	5 st
Bladpersilja	2 dl
Mynta, färsk	1 dl
Citron	1,5 st
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar malen	2 krm
Olivolja extra virgin	1 msk

## 1.127 Tacosås och gräddfil

Antal portioner: 4

Tacosås	1,2 dl
Gräddfil 12%	2,4 dl

## 1.128 Thailandsk biffcurry

Antal portioner: 4

Vitlök	1 klyfta
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Innanlår, nöt	600 g
Rapsolja	2 tsk
Kokosmjölk, light	5 dl
Jordnötter	0,75 dl
Citrongräs	2 st
Curry, röd	2 msk
Honung	1 msk
Japansk soja	2 msk
Chilifrukt	1,5 st
Koriander, färsk	1 dl

## 1.129 Tillbehör fre-lör

Antal portioner: 4

Vatten	4 dl
Läsk med kolsyra	4 dl
Lättöl 2,3%	4 dl

## 1.130 Tillbehör lunch vardagar, knäckebröd, vatten, mjölk, havredryck

Antal portioner: 4

Knäckebröd, typ Husman	4 st
Bordsmargarin lätt 40%	1,5 msk
Vatten	6 dl
Lättmjölk 0,5%	1 dl
Havredryck berikad	1 dl

## 1.131 Tillbehör vatten och knäckebröd, middagar sön-tor

Antal portioner: 4

Vatten	8 dl
Knäckebröd, typ Husman	4 st
Bordsmargarin lätt 40%	1,5 msk

## 1.132 Tomat- och bönsallad

Antal portioner: 4

Tomat	4 st
Haricots verts, frysta	240 g
Salladslök	2 st
Olivolja	0,5 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

## 1.133 Tomatdipp, tapenade, soltorkade tomater

Antal portioner: 4

Tapenade	0,75 dl
Soltorkade tomater i olja	0,75 dl
Vatten	1 dl
Olivolja	0,5 msk

## 1.134 Tomatpesto

Antal portioner: 4

Soltorkade tomater i olja	160 g
Vitlök	2 klyftor
Basilika, fryst	4 tsk

### 1.135 Tomatsallad med haricots verts

Antal portioner: 4

Haricots verts, frysta	80 g
Tomat	2 st
Purjolök	20 g

#### Vinägrett:

Rapsolja	1,5 msk
Vitvinsvinäger	1 msk
Franska örtekryddor	2 tsk

### 1.136 Tomatsoppa med basilikacrème

Antal portioner: 4

Tomater, hela, burk	400g
Vitlök finhackad	2 klyftor
Gul lök	1 st
Grönsaksbuljong	1 tärning
Strösocker	1 tsk
Olivolja	0,5 dl
Tomatpuré	2 msk
Vatten	5 dl
Matlagningsgrädde 15%	0,5 dl
Matlagningsgrädde vegetabilisk 15%	0,5 dl
Kvisttomat	4 st

#### Basilikacrème:

Basilika, fryst	1,5 dl
Crème fraiche, lätt	1 dl
Salt med jod	2 krm
Svartpeppar, malen	1 krm
Vita bönor, burk	1,5 dl

### 1.137 Torkade aprikoser och blandade nötter

Antal portioner: 4

Aprikoser, torkade	100 g
Valnötter, hela	50 g
Hasselnötter, hela	20 g
Sötmandel, utan skal	20 g
Solrosfrö	10 g

### 1.138 Tortellini, kokt

Antal portioner: 4

Tortellini med ost	8 dl
Vatten	1,6 l
Salt med jod	0,5 tsk

### 1.139 Ugnsbakad lax med pesto

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	2 msk
Laxfilé	600 g
Vitpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	3 krm
Pesto, grön	0,9 dl

### 1.140 Ugnsbakad potatis

Antal portioner: 4

Bakpotatis	4 st
------------	------

### 1.141 Ugnspannkaka med potatis

Antal portioner: 4

Vetemjöl	2,5 dl
Ägg	3 st
Rapsolja/margarin	1,5 msk
Lättmjölk 0,5%	5 dl
Potatis	4 st
Keso, naturell	1 dl
Salt med jod	1 tsk

### 1.142 Ugnstrostade rotfrukter

Antal portioner: 4

Rapsolja	1 msk
Morot	3 st
Potatis	8 st
Palsternacka	2 st
Salt med jod	0,5 tsk
Rotselleri	100 g
Svartpeppar, malen	1 krm
Timjan, torkad	1 tsk

### 1.143 Ugnstrostade rotfrukter och svamp

Antal portioner: 4

Olivolja	1,2 dl
Morot	2 st
Potatis	8 st
Palsternacka	200 g
Champinjoner	120 g
Rödbetor, färsk	2 st
Franska örtekryddor	2 tsk
Salt med jod	1 tsk

### 1.144 Valnötter, hasselnötter, sötmandel och solrosfrön

Antal portioner: 4

Valnötter, hela	1 dl
Hasselnötter, hela	1 msk
Sötmandel, utan skal	1 msk
Solrosfrö	1 msk

### 1.145 Vegetarisk stroganoff

Antal portioner: 4

Gul lök	1 st
Margarin, flytande	1 msk
Grillost	200 g
Tomatpuré	2 msk
Vatten	1 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Salt med jod	1 krm
Vitpeppar, malen	1 krm
Havregrädde	2 dl
Citronjuice	1 msk
Röda linser, torkade	2 dl
Tomater, krossade	400 g
Vitlök	1 klyfta
Persilja, fryst	2 msk

### 1.146 Vetebulle, frukt, kaffe/te med mjölk

Antal portioner: 4

Lättmjölk 0,5%	2 dl
Bryggkaffe, mörkrost	4 msk
Tepåse	2 st
Vatten	8 dl
Kanelbulle	4 st
Äpple	0,5 st
Päron	0,5 st
Banan	0,25 st
Clementin/mandarin	0,5 st
Apelsin	0,5 st

### 1.147 Viltskavsgryta med krispigt grönsaksfräs

Antal portioner: 4

Rapsolja/margarin	1 msk
Gul lök	1 st
Älgskav	400 g
Kantareller	150 g
Köttbuljong	0,5 tärning
Fransk senap	1 tsk
Japansk soja	1 tsk
Svartvinbärsgelé	1 tsk
Lingon	0,5dl
Matlagingsgrädde 15%	1 dl
Crème fraiche, lätt	2 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar, malen	2krm

#### Krispigt grönsaksfräs:

Rapsolja	1 msk
Morot	2 st
Squash/zucchini	1 st
Rödlök	1 st
Purjolök	0,25 st
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar, malen	0,5 krm

### 1.148 Vitkålssallad

Antal portioner: 4

Vitkål	200 g
Svartpeppar, malen	1 krm

#### Vinägrettdressing:

Vatten	2 tsk
Rapsolja	4 tsk
Strösocker	2 tsk
Vitvinsvinäger	2 tsk
Italiensk salladskrydda	3 krm
Svartpeppar, malen	1 krm

### 1.149 Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett

Antal portioner: 4

Vitkål	200 g
Morot	2 st
Paprika, röd	0,5 st
Vatten	2 tsk
Rapsolja	4 tsk
Strösocker	2 tsk
Vitvinsvinäger	2 tsk
Italiensk salladskrydda	3 krm
Svartpeppar, malen	1 krm

### 1.150 Yoghurt/fil

*Antal portioner: 4*

Lättyoghurt, mild naturell 0,5%	5 dl
Mellanfilmjök 1,5%	5 dl

### 1.151 Zucchinipytt

*Antal portioner: 4*

Rapsolja/margarin	2 tsk
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	2 krm
Potatis	600 g
Gul lök	0,5 st
Squash/zucchini, grön	1 st

### 1.152 Äggnudlar, kokta

*Antal portioner: 4*

Äggnudlar	200 g
Vatten	8 dl
Salt med jod	0,5 tsk

### 1.153 Ägg- och kaviarsmörgås

*Antal portioner: 4*

Fullkornsbröd	8 skivor
Bordsmargarin lätt 40%	3 msk
Kaviar, mild	4 msk
Ägg	4 st

### 1.154 Äppelpaj, smuldeg med havregryn

*Antal portioner: 4*

Margarin	100 g
Strösocker	2 msk
Vetemjöl	1,5 dl
Havregryn	1,5 dl
Äpple	5 st
Strösocker	2 msk
Kanel, malen	1 tsk

### 1.155 Örtkyckling

*Antal portioner: 4*

Rapsolja/margarin	2 msk
Kycklingfilé	4 st
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Kinesisk soja	2 tsk
Dragon, torkad	1 msk
Citronjuice, färskpressad	1 msk
Basilika, torkad	1 msk

# Bilaga 1: Matsedel

## Vecka 1

Måndag	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Broccoli- och risgratäng med honung- och chilimarinerad kyckling, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Spenatsoppa med kokt ägg, mjukt fullkornsbröd med ost, grönsaksstavar, morot, paprika, kålrabbi och gurka
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
Tisdag	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Fiskpinnar med potatis, remouladsås och gröna ärter, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Spagetti med köttfärssås, råkost med vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
Onsdag	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Kikärtsbiffar med fetaost, tomatpesto och matvetesallad, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Fisk med mandeltäcke och potatis, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
Torsdag	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Pannkakor med keso, bär och blandade nötter, grönsaksstavar med böndipp
	<b>Mellanmål em</b>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Färsbiff med potatis, svampsås och broccoli, råreven morot och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
Fredag	<b>Frukost</b>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Stuvade makaroner med stekt mager korv och gröna ärter, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Falafel med tabbouleh och yoghurtsås blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Extra</b>	Salt snacks

Lördag	<b>Frukost</b>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Makrill i tunnbröd med kokt potatis, ägg och rödlök, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Marockansk köttgryta med fullkornscouscous, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Extra</b>	Fruksallad med glass och mandel
Söndag	<b>Frukost</b>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Pasta med svamp- och squashesås, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Flygande Jakob med ris, blandade gröna blad med morot, rödkål, och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk



## Vecka 2

Måndag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Mustig böngryta med grönsaker, ris och gräddfil, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	Mellanmål em	Frukt, kaffe/te med mjölk
	Middag	Gulaschsoppa med gräddfil, lantbröd med färskost och paprika, grönsaksstavar med böndipp
	Kvällsmål	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
Tisdag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Fisk- och broccoligratäng med räkor, dill och pressad potatis, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	Mellanmål em	Frukt, kaffe/te med mjölk
	Middag	Pasta rosso med mild tomatsås, marinerade bönor, morotsallad med äpple och russin
	Kvällsmål	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
Onsdag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Indisk linsgryta med spenat, ris och naanbröd, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	Mellanmål em	Frukt, kaffe/te med mjölk
	Middag	Grönsakswok med kyckling, cashewnötter och äggnudlar, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	Kvällsmål	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
Torsdag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Tomatsoppa med basilikacrème, mjukt fullkornsbröd med kesoröra och valnötter, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	Mellanmål em	Frukt, kaffe/te med mjölk
	Middag	Persiljestekt fläskytterfilé med ugnstrostade rotsaker, kall äpple-och currysås, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	Kvällsmål	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
Fredag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Nudelwok med grönsaker och jordnötter, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	Mellanmål em	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
	Middag	Tortilla med tacofärs, gräddfil och tomatsalsa, isbergssallad, tomat, gurka, majs, paprika, avokado och rödlök
	Kvällsmål	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
	Extra	Godisblandning

Lördag	<b>Frukost</b>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Bakad potatis, kesoröra med kaviar och ägg, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Kycklingklubbor med klyftpotatis och ratatouille, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
	<b>Extra</b>	Äpplepaj med glass
Söndag	<b>Frukost</b>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Moussaka med blomkål, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Frukt, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Ugnsbakad lax med pesto, pressad potatis och sockerärter, isbergssallad med tomat och rapsolja
	<b>Kvällsmål</b>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

## Vecka 3

Måndag	<b>Frukost</b>	Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Grönsaksolasagne med keso, grön linssallad med äpple, spenat och rucola
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Citronkyckling med ugnrostade grönsaker och svamp, blandade gröna salladsblad med morot och rödkål, vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk
Tisdag	<b>Frukost</b>	Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Köttfärslimpa med potatis, kokta morötter och skysås, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Rotsaksraggmunk med lingon, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk
Onsdag	<b>Frukost</b>	Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Fisk på grönsaksbädd med ris, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Kryddig quornfilé med klyftpotatis, smaksatt crème fraiche, tomatsallad med haricots verts och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk
Torsdag	<b>Frukost</b>	Smoothie med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Potatis- och purjolökssoppa, mjukt fullkornsbröd med hummus och paprika, morotsstavar
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Pasta med citronsmakande laxås och gröna ärter, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk
Fredag	<b>Frukost</b>	Smoothie med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Kycklingköttbullar med potatis, sås, lingonsylt och kokt blomkål, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Pizza med vitkålssallad och rårivna morötter
	<b>Kvällsmål</b>	Kaffe/te med mjölk
	<b>Extra</b>	Salt snacks

Lördag	<b>Frukost</b>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Tortellini med tomatsås, riven ost och kokt broccoli, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Kycklingklubba med apelsincouscous, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Kaffe/te med mjölk
	<b>Extra</b>	Marängsviss med frukt och bär
Söndag	<b>Frukost</b>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Bondomelett med tomat och bönsallad, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Thailändsk biffcurry med jordnötter och ris, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk

## Vecka 4

Måndag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Blodpudding med råstekt potatis, stekt bacon, lingonsylt och kokt broccoli, rårivna morötter
	Mellanmål em	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
	Middag	Örtkyckling med rårís, ajvarsås, och kokt broccoli, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	Kvällsmål	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
Tisdag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Vegetarisk stroganoff med röda linser och basmatiris, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	Mellanmål em	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
	Middag	Mustig fisksoppa med mjukt fullkornsbröd, ost och paprika, morotsstavar
	Kvällsmål	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
Onsdag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Broccolipaj med tomat och purjolök, sallad med röda bönor, paprika, rucola och vinägrett
	Mellanmål em	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
	Middag	Bulgur med ugnsrostade grönsaker och stekt kyckling, grönsallad med gurka och vinägrett
	Kvällsmål	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
Torsdag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Linssoppa med fetastcrème, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	Mellanmål em	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
	Middag	Viltkavsgryta med krispigt grönsaksfräs, pressad potatis och vinbärsjelé, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	Kvällsmål	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
Fredag	Frukost	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
	Mellanmål fm	Frukt
	Lunch	Paprikagryta med röda bönor, bulgur och brysselkål, grönsallad med gurka och vinägrett
	Mellanmål em	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
	Middag	Hamburgare med bröd, dressing, sallad, gurka, tomat och klyftpotatis, morotsstavar Kladdkaka med vispad mellangrädde
	Kvällsmål	Kaffe/te med mjölk
	Extra	Kladdkaka med vispad mellangrädde

Lördag	<b>Frukost</b>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Fiskbullar med sting, äpple, paprika och currysås, potatis och brysselkål, grönsallad med gurka och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Burgundisk köttgryta med couscous och kokt blomkål, tomatsallad
	<b>Kvällsmål</b>	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
	<b>Extra</b>	Godisblandning
Söndag	<b>Frukost</b>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Grönsakspytt med stekt ägg, rödbetor och kokt broccoli, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
	<b>Middag</b>	Pasta med lax- och spenatsås med hyvlad ost, grönsallad med gurka, tomat och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te

## Vecka 5

Måndag	<b>Frukost</b>	Mjukt fullkornsbröd med leverpastej, kokt ägg med tapenade, mjölk, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Chili sin carne med ris och matlagningsyoghurt, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
	<b>Mellanmål em</b>	Torkade aprikoser och blandade nötter
	<b>Middag</b>	Spagetti med snabb musselsås och kokt broccoli, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
Tisdag	<b>Kvällsmål</b>	Fullkornsbröd med tonfiskröra, frukt, kaffe/te
	<b>Frukost</b>	Mjukt fullkornsbröd med leverpastej, kokt ägg med tapenade, mjölk, kaffe/te
	<b>Mellanmål fm</b>	Frukt
	<b>Lunch</b>	Färsbiff med tapenade och zucchinipytt med potatis och tomatdipp, grönsaksstavar, morot, paprika, kålrabbi och gurka
	<b>Mellanmål em</b>	Torkade aprikoser och blandade nötter
	<b>Middag</b>	Ugnspannkaka med råreven potatis, keso och lingon, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
	<b>Kvällsmål</b>	Fullkornsbröd med tonfiskröra, frukt, kaffe/te

Konsument  
verket · KO

Konsumentverket, Box 48, 651 02 Karlstad  
Telefon: 0771-42 33 00. [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)