

Meny krislåda/krismat

Denna bör räcka ca 14 dagar för 2 vuxna och 1 barn.

Rätter:

Ärtsoppa Nudlar med diverse tillbehör Kikärtsbiffar Grönsakssoppa Korv med olika tillbehör Minestrone-soppa Cous-cous, ost- & broccolisås + ölkorv	Köttbullar med potatismos/Potatis Pasta med tomatås + korv Chili con carne Tortellini med tillbehör Köttfärssås med tillbehör Tortillapizza	Ravioli Snabbis med tikka masala sås Köttssoppa Rösti Raggmunk Gulaschsoppa Pasta med pesto, soltorkade tomater, parmesan (ölkorv)
--	--	--

V	Lunch	Middag
1 8	Ärtsoppa Ärtsoppa	Köttbullar, potatismos, ärtor/morötter och lingonsylt Köttbullar, kokt potatis, ärtor/morötter och lingonsylt
2 9	Ravioli med riven parmesan Cous-Cous, ost- & broccolisås + ölkorv	Nudlar, minimajs, ananas, böngroddar Nudlar, wokade grönsaker, kokosmjölk, jordnötter, limesaft
3 10	Kikärtsbiffar ® Pasta med färdig pastasås	Pasta, tomatås med kryddor, korv Snabbis, tikka sås, papadums, mangochutney
4 11	Köttssoppa med bröd på stormkök ® Grönsakssoppa med bröd på stormkök ®	Chili con carne, nachos Chili con carne, majs, Chapati bröd®
5 12	Tortellini, med soltorkade tomater i tomatås Tortellini, med soltorkade tomater i tomatås	Rösti ®, sylt Raggmunk (på pulver), sylt
6 13	Korv, nybakat pinnbröd ® Korv, kokt potatis, kokta morötter	Köttfärssås och pasta Köttfärssås, tacokrydda, majs, tortillabröd eller tacobåtar
7 14	Gulaschsoppa med bröd på stormkök ® Minestrone-soppa	Pasta, pesto, soltorkade tomater, riven parmesan, (ölkorv) Tortillapizza ®

*frukost:

- snabbkaffe/te, hårt knäckebröd, nutella
- Chapati bröd, bröd i stekpanna eller bröd på stormkök
- torkad mango som blandas med hackad persika/ananas i lag och som toppas med blåbär/tranbär/russin
- nyponsoppa eller fruktsoppa
- overnight oats ® som toppas med blåbär/tranbär/russin, sylt eller hackad persika/ananas i lag

****mellis/snacks:** mariekex/digestivekex, blåbär/tranbär och russin, choklad, fruktoctail, persikohalvor, mandarinklyftor , stekta äppelklyftor med vispgrädde

- ® betyder att jag har ett recept för att kunna göra detta.
- Smör kan bytas ut mot Kokosolja (ex för stekning). Ägg kan bytas ut mot chiafrön?
- Ägg håller ca 6 veckor i rumstemperatur efter värpning. I kylan kan ägg hålla upp till 3 månader.
- Smör håller ca 10 dagar i rumstemperatur
- Tips! Koka pastan direkt i krossade tomater för att använda så lite vatten som möjligt.

Inköpslista till meny - krislåda/krissskaffereri

DRYCK Vatten, stilla på flaska Snabbkaffe Te Nyponsoppa Fruktsoppa Saft eller juice (färdig) Blåbärssoppa Mjölk med lång hållbarhet	PASTA, RIS Potatismos Pulver Äggnudlar Snabbmakaroner Potatis på burk Raggmunk (pulver) Tortellini Snabbris (snabb)Pasta Couscous Bulgur	MJÖL, GRYN Vetemjöl Havregryn Maizena
BRÖD, KEX Knäckebröd Mariekek Digestivekek Tortillabröd (små) Papadums	KONSERVER, GRÖNSAKER, FRUKT Majs Kikärter Vita bönor i tomatås Vita bönor Kidneybönor Böngroddar Minimajs Krossade tomater Ärtor/morötter Soltorkade tomater Ost i olja Ananasringar Persikohalvor Fruktoctail Mandarinklyftor Kokosmjölk Äpplen /torkade äppelklyftor	ÖVRIGT Ägg Choklad Torrjäst Nutella Matolja Olivolja Kokosolja Sylt: jordgubb, hallon Mos: äpple Grönsaksbuljong Torkad mango Blåbär/tranbär/Russin torkad Nachos Cashewnötter, jordnötter Pesto Pastasås (färdig) Parmesan Ölkorv Mango Chutney Limesaft, Citronsaft Ajvar Ost- & broccolisoppa pulver Ketchup, senap
SOPPA Ärtsoppa Köttsoppa Grönsakssoppa Gulachsoppa Minestrone-soppa	KONSERVER, KÖTT Köttfärssås färdig Chili con carne Köttbullar Korv (ex Bullens pilsner korv) Ravioli stora burkar	KRYDDA Socker (strö) Tomatpuré salt peppar Curry Oregano Persilja Bakpulver

Senast uppdaterad: 2023-09-09 med reservation för ev fel