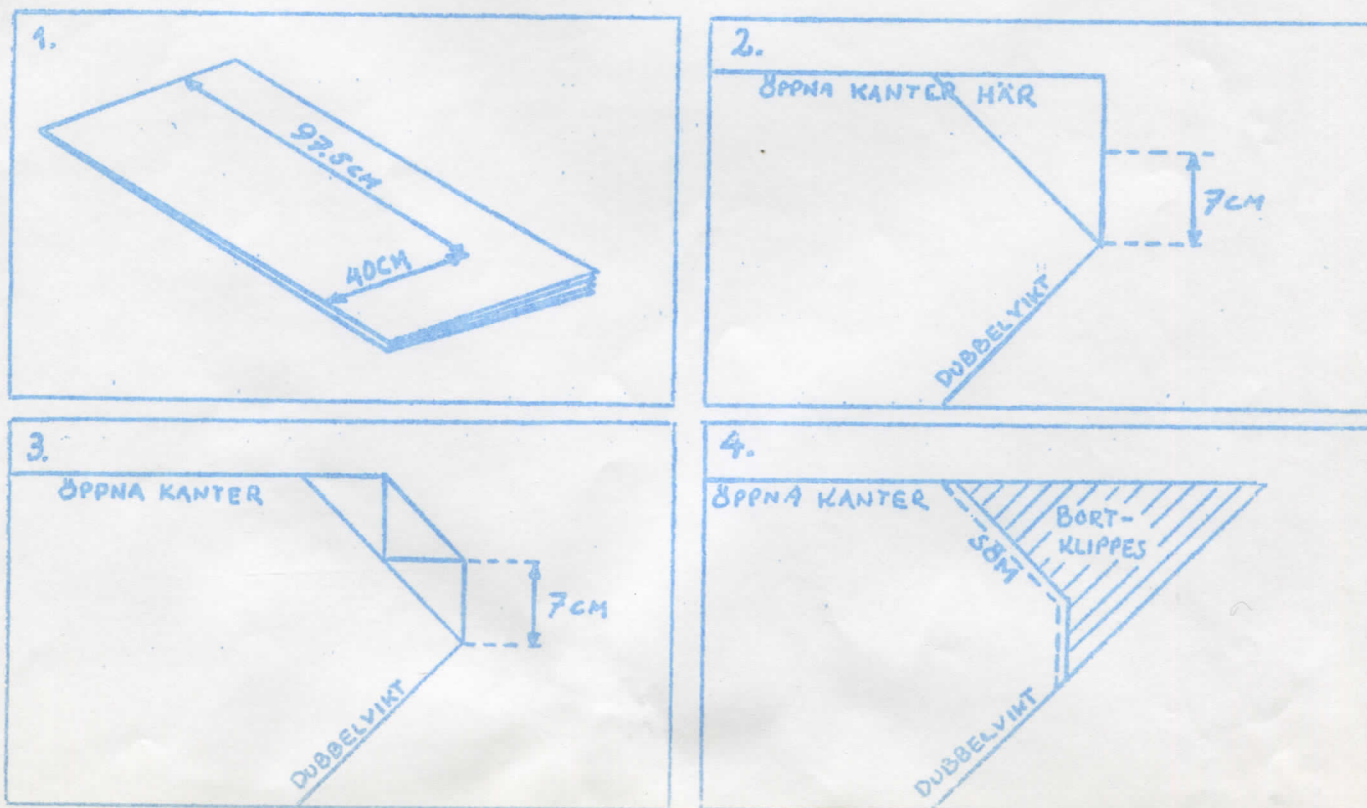


Hur man syr ett DRA - PA - LAKAN.

Tygåtgång: Madrassens längd och bredd + 2 x madrassens tjocklek + 2 x 15 = 20 cm för baksidan. OBS på både längd och bredd.

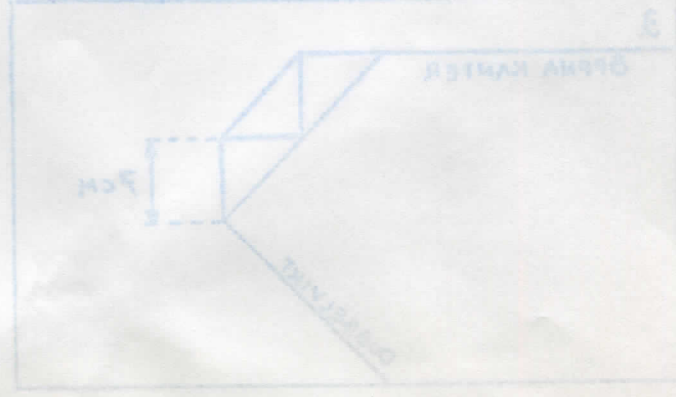
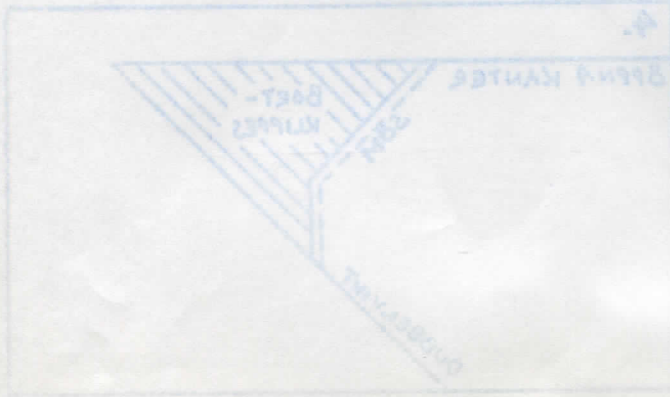
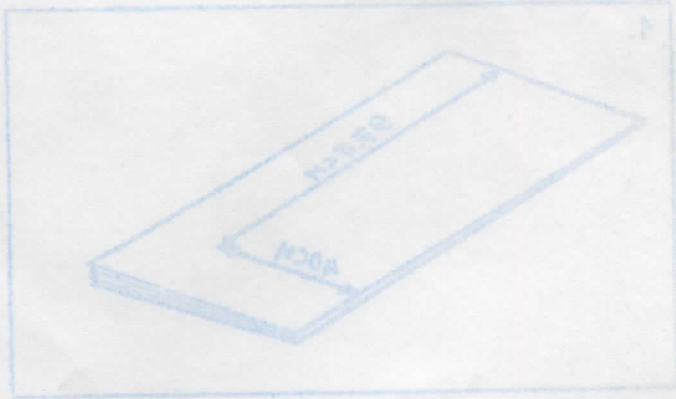
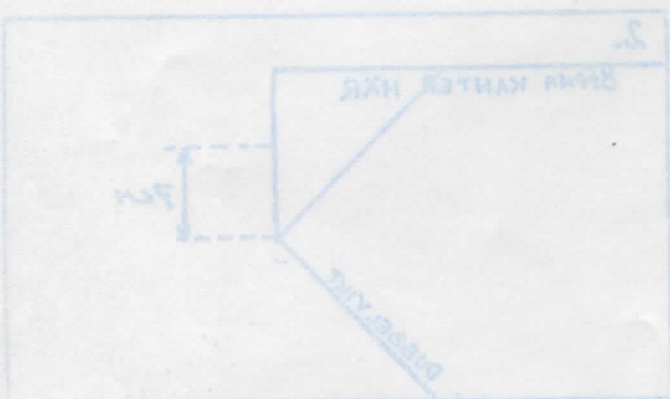
1. Vik lakanet en gång på längden och en gång på bredden. Ta längd- och breddmätt på madrassen och dela den med två. Mät upp madrassens halva breddmätt respektive längdmätt och utgå då från de vikta kanterna som framgår av teckningen. Där linjerna möts sätter man en knappnål eller gör ett märke. Samma markering skall göras även på de underliggande lagren. Se teckning 1.
2. Veckla upp lakanet igen. Vik det diagonalt (på helsnedd) genom märket, så lång- och kortsida blir parallella. Vik så av snibben vid märket som teckningen visar. Markera madrassens höjd från märket. Se teckning 2.
3. Vik sedan ytterligare en gång vid höjdmarkeringen, som framgår av teckningen. Pressa till vikningen, så att det blir en tydlig markering. Se teckning 3.
4. Veckla ut de båda sista vikningarna igen. Sy i höjdmarkeringen samt i den sista diagonala vikningen och klipp bort snibben. Kasta eller bandkanta sömsnärna.

OBS. På teckningen nr 2 sammanfaller lång- och kortsidor när man vikor lakanet diagonalt. Nu är det inte sagt, att det alltid händer; det beror på madrassens storlek och lakanets mått.



Mått på ledningarna beräknade för madrass
Längd: Längd i rum + 2 x höjden i rum +
2 x 15 = 20 cm för bokstaven DRA - PA - LÅKALL
md.mått. 195+80 x 7 m.

1. Vik inlägget en gång på längden och en gång på bredden. På längd- och bredd-
samt på höjden och dela dem med två. Det upp nästan alla bredare
respektive längd och stå på två av viktiga kanterna som framgår av teck-
ningen. Där längden mäts står man en häppel eller för ett mått. Samma
markering skall göras även på de nedre och övre. Se teckning 1.
 2. Veckla upp inlägget igen. Vik det diagonalt (på höjden) genom mittpunkt, så
läng- och kortare blir parallella. Vik så av snitten vid mittpunkt som teckningen
visar. Längden i bredden höjs från måttet. Se teckning 2.
 3. Vik sedan ytterligare en gång vid höjdenmarkeringen, som framgår av teckningen.
Fram till viktningen, så att det blir en tydlig markering. Se teckning 3.
 4. Veckla ut de båda stora viktningarna igen. På i höjdenmarkeringen samt i den
stora diagonala viktningen och klipp bort snitten. Kasta eller används ögon-
märken.
- Om på teckningen nr 2 sammanfaller läng- och kortare när man viker
inlägget diagonalt. In är det inte sagt, att det alltid händer; det beror
på vad man använder storlek och längd mätt.



Seriematlagning

Köttfärs 2 kg

1.

Köttbullar
Pannbiff med lök
Kålpudding el. blomkålspudding
Köttfärssås

2.

Köttbullar
Hamburgare
Oxjorpar
Köttfärssås

3.
Köttbullar

Köttfärslimpor smaksatta m. tomat-
ketsup, bacon o ost, svampfylld,
persiljefyllning.

Hamburgare el. Parisare
Biff á la Lindström

4.

Köttbullar
Kåldolmar el. kålpudding
Köttfärsgröta Lök och potatis. Paprika tomat lök.
Vitrål och potatis
Paprika och vitkål.
Kalasbiffar med bacon.

Strömming.

Stekt strömming med olika fyllningar.
Inlagd i ättika (stekt)
kräftströmming

Strömmingslåda.
Inkökt strömming
Lök och kryddströmming

Kokt fisk.

Restanvändning: Kall i majonäs. Fisksallad med olika
grönsaker. Fiskgratin (glöm ej spara
spad till sås.
Fiskaladåb.

Fläsklägg.

Kokt rimmad med rotmos.
Ärtsoppa.
Pyttipanna.

Pepparrotskött.

Buljong. Grönsaksoppa. Pyttipanna. Lappskejs.
Kalops och andra köttgrötor.

Bakning.

Mördegskakor med olika smaker och form.

Mjuka kakor. Sockerkaka, citronkaka, pepparkaka,
chokladkaka.

rulltårta, muffins, toscabitar

Recept.

1. Levergryta med lök och paprika. Smulpan på Äpplen, tunn grädda el. vaniljsås.
 2. Kald leverbiff, stekt lök, kokt pot. Stekta Äpplen, vaniljsås el grädda.
Räkost på morötter el vitkål.
 3. Hjursauté i risbränd. 1 sats på 1 st Kokta halvkorv + 1 sats på 1 svinnjura. Äppel-el. päronmaräng. Kokta frukt-
Isbergsallad, tomat. halvkorv. Över bredas marängmassa.
1-2 äggvitor+3-5 msk socker vispas
hårt. Sätts in i ugn tills marängen
fått färg. Spar lite fruktspad och håll
bredvid.
 4. Ditcher å la russe. Apelsin-Kosa.
Kokta rödbeter ev. stekt lök.
 5. Gratinerad Ljumsoppa. Färsak Äppelkaka. Grädda el vaniljsås.
ostkex.
 6. Skonkost Kild saftkräm. Bonanskivor.
Kokta halvkorv el. tistal. Vit sås, använd spadet. El.
Citronsås. Pressad potatis o. press. kokta morötter.
 7. Tomatsoppa på färska el. Suffle på torkad frukt. Lv. passerad
kons. tomater, ^{Fin: linpot dill} el. ^{el. persilja}
Diabetes.
 8. Grillaad entrecote. Frukt i gelé
ugnbränd potatis med skal. Sockerfri konserv, el. tillåten
Grönsallad, tomat el gurka. färsk frukt för diabetiker.
-
- Diff Stréganoff.
Kokt ris el. potatis. Grönsallad. Enkel citronfromage.

Kostnads- och tidsjämförelser för femton middagar med snabblagad mat, respektive hemmalagd. (2 vuxna och 2 barn, pojkar 8 och 11 år.)

Snabbmat	tid i min.	Kostnad kr	Hemlagad mat	Tid i min.	Kostnad kr	Tidsvinst min.	Nettokosta. kr
Färdigstekt sill löksås (30) Dj.fr. burk-potatis	10	12:85	Stekt salt sill sky, kokt potatis	30+	4:50	20	8:35
Spaghetti med köttfärsås 2brk	5	8:40	Spaghetti med köttfärsås	25	5:70	20	2:70
Pannbiff n.lök dj.fr. burkpot.	10	9:25	Pannbiff n. stekt lök kokt pot.	40	7:30	30	1:95
Grönsaks-soppa 2 brk) (Ostenörgås)	10	3:20	Grönsakssoppa (Ostenörgås)	45	3:--	35	0:20
Koktorsk dj.fr. dj.fr.spenat burkpot	20	7:20	Stuv.spenat Färsk torsk kokt i skiv. kokt. pot.	30	8:50	10	1:30
Köttbullar djfr. stekt skiv. torkad pot. 15	15	10:85	Köttbullar råstekt pot.	35	7:--	20	3:85
Kokt skinka (brk) majonäs pot.mos fling.	10	14:05	Kokt skinka majonäs pot.mos	30 (30)	11:00	20	2:25
Janssons frestelse djfr (60)	5	4:40	Janssons	25 (45)	3:00	20	0:60
Biff Stroganoff konserv snabbris	10	10:60	Biff Strogan. Kokt ris	35	9:95	25	0:65
Stekt rödspätta djfr. pot,mos	15	8:90	Färsk rödsp.filé Kokt pot.	25	5:15	10	3:75
Kalops burk snabbmakaroner	10	8:55	Kalops, kokta makaroner	25 (90)	11:40	15	2:85
Leverfärsbiff djfr. burkpot.	15	9:25	Leverfärsbiff Kokt pot.	35	5:20	20	4:05
Tomatsoppa brk Ostenörgås	10	3:--	Spenatsoppa Ostenörgås	20	2:20	10	0:80
Färdigstekt kyckling djfr.(90) chips	10	12:35	Stekt kyckling Råstekt pot.	25 (60)	9:--	15	3:35
Käldolmar djf. pot.mos 2 förp	20	10:90	Käldolmar Kokt pot.	60 (45)	6:90	40	4:--
SUMMA	175min	133:75		485 min	101:40	310 min	34:95

De tider som står inom parentes gäller passning eller upptining och har inte räknats in i tidsåtgången.

K O S T F Ö R Ä L D R E .

Förslag till matsedel:

Frukost: Alla dagar: smör, bröd och ost.

- 1) Te, smörgås med pålägg.
- 2) Rågmjölsgröt med lingon.
- 3) Mannagrynsgröt med fruktmos.
- 4) Choklad med smörgås, pålägg.
- 5) Havregrynsgröt.
- 6) Flingor med filmjolk.
- 7) Te, smörgås och pålägg.

Lunch: Alla dagar: smör, bröd, ost och mjölk.

- 1) Inlagd sill, pot. Omelett med spenat.
- 2) Sylta, rödbetor och pot.
- 3) Kokt blomkål med korvsås.
- 4) Fisklåda med äggstanning.
- 5) Tomatkorv i pot.mosrand, sallad.
- 6) Skinklåda med sallad,
- 7) Kokt ägg med sill eller anjovis.

Middag:

- 1) Ugnstekt skinka, äppelmos, grösaker och pot. Apelsinfromage.
- 2) Grönsakssoppa med mjölk. Risgrynskaka med saftsås.
- 3) Stekta fiskfileer, stuv. morötter, pot. Frktkräm.
- 4) Köttfärs i ugn, finriven vitkålssallad med lingon, pot. Apelsinsoppa med skorpor.
- 5) Ärtpure', stekta brödtärningar. Tunna pannkakor med sylt.
- 6) Kokta fiskrullader med holländsk sås, pot. Katrinplommonkaka.
- 7) Mald leverbiff, lingon, pot. och bönor. Fruksallad.

R E C E P T .

Köttfärs i ugn.

3 hg. bl. ox-och kalvfärs, 1 ägg, salt, vtn. till spädning, lmsk. majse-
namjöl, 1 msk. marg., 1½ dl. grädde.

Sallad: 50 gr. vitkål, 1 msk. tunn lingonsylt.

Tomatkorv i pot.mosrand.

80 gr. prinskorv, 1 msk. marg., ½ msk. v.mjöl, 1 dl. gräddmjölk, ½ msk
tomatpure'.

D I A B E T E S

Förslag till matsedel:

Dagsranson: $\frac{1}{2}$ l mjölk, 4 skivor bröd, 2 st. potatis, 2 st. färska frukter eller bär, dessutom kött, fisk, smör, marg., ägg, grönsaker, kaffe och te.

Frukost: 2 skivor vitt bröd, smör, sockerfri marmelad eller ost, $\frac{1}{2}$ grapefrukt utan socker, kaffe eller te utan socker samt något av följande:
1 glas mjölk, 1 portion flingor, filmjölk, ägg i någon form, 1 port. gröt.

Mellammål: Kaffe eller te utan socker, 1-2 osötade kex, klar buljong, färsk rå frukt från ransonen.

Middag:

1. Stekt strömming, sallad, pot. och filmjölk
2. Köttfärs i ugn, pot. 1 blomkål. Fruksallad utan socker.
3. Klar soppa med kött och grönsaker. I fattig riddare med osötad sylt
4. Kokt fisk. Hollandäs, pot., skärböner eller kokt spenat. Osötat fruktmos, mjölk.
5. Oxstek, sky, pot., ärter, Färsk frukt.
6. Blomkål med bacontärningar, tomat och pot. Saftsoppa med citroner
7. Grillat kött, stekt potatis, sallad. Frukt i gelé.

R E C E P T

Fransk omelett med stuv. sparris

2 ägg, 1 tsk. marg., salt, 4 msk vatten

Stuvning: 150 gr sparris, $\frac{1}{2}$ dl spad, $\frac{1}{2}$ dl mjölk, 1 tsk v.njöl, 1 tomat

Mager fläskkarré med rödkål och pot.

1 hg fläskkarré, salt, vtp., 2 hg rödkål, 1 tsk marg. 1 pot.

Fisk med räkor, dill och bönor

150 gr befri fisk, 30 gr rensade räkor, 1 msk hackad dill, 1 msk marg.,
100 gr bönor, 75 gr pot.

Spritskransar

250 gr marg., 300 gr v.njöl, 1 äggula, 12 st assurgrintabletter

Tårta

3 ägg, 1 äggvita, $1\frac{1}{2}$ dl v.njöl, 2 tsk bakpulver, 40 st assurgrintabl.

Vaniljkräm: 1 dl mjölk, 1 dl tunn grädde, $\frac{1}{2}$ vaniljstång, 1 tsk potnjöl,
6 st assurgrintabl.

Vita kokostoppar

1 hg kokosflingor, 2 äggvitor, 24 st assurgrintabl.