


			Dagens lätta					
Basvecka 1 Lördag			Veg					
			Skonkost					
PROTEIN	Storlek	NNR-kost	A-kost	E-kost	Grov paté	Proteinred.	Fettred.	
L	Köttfärslimpa (blandfärs) á 50g	12MJ	3 st	3 st	2 st	x	x	x
		9MJ	2 st	2 st	1 st	x	60 g	x
		7MJ	2 st	2 st	1 st	x	x	x
		5MJ	1 st	x	x	x	x	x
L	Grönpepparsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x
		9MJ	1 dl	1 dl	1 dl	x	x	x
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
L	Pocherad kummel á 110g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	1.5 st	x	x
		9MJ	1 st	1 st	1 st	1 st	x	x
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	1 st	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
L	Hummersås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x
		9MJ	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl	x	x
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
L	Nötfärsbiff á 100 g (Fettreducerad kost)	12MJ	x	x	x	x	x	x
		9MJ	x	x	x	x	x	1 st
		7MJ	x	x	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
L	Skysås (Fettreducerad kost. Proteinreducerad kost)	12MJ	x	x	x	x	x	x
		9MJ	x	x	x	x	1 dl	1 dl
		7MJ	x	x	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
L	Grönsaksbiff á 60 g	12MJ	x	3 st	x	x	x	x
		9MJ	x	2 st	x	x	x	x
		7MJ	x	2 st	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
L	Grönpepparsås	12MJ	x	1.25 dl	x	x	x	x
		9MJ	x	1 dl	x	x	x	x
		7MJ	x	0.75 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
L	Pannkakor, grädde, sylt (Barnkost)	12MJ	3 st, 3 msk, 1 förp		x	x	x	x
		9MJ	2 st, 2 msk, 1 förp		x	x	x	
		7MJ	2 st, 1 msk, 1 förp		x	x	x	x
		5MJ	1 st, 1 msk, 1 förp		x	x	x	x
M	Fläskkotlett á 90 g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	x	x	x
		9MJ	1 st	1 st	1 st	x	x	x
		7MJ	1 st	1 st 70 g	0.5 st	x	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
M	Äppelcidarsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x
		9MJ	1 dl	1 dl	1 dl	x	x	x
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
M	Dillkött, morötter	12MJ	2 dl	2.25 dl	1.5 dl	x	x	x
		9MJ	1.75 dl	2 dl	1.25 dl	x	1.2 dl	2 dl
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x
M	Quorn i dillsås	12MJ	x	2.25 dl	x	x	x	x
		9MJ	x	2 dl	x	x	x	x
		7MJ	x	1.5 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Vegetariska vårrullar á 100 g	12MJ	x	3 st	x	x	x	x
		9MJ	x	2 st	x	x	x	x
		7MJ	x	1 st	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Sweet chilisås	12MJ	x	0.75 dl	x	x	x	x
		9MJ	x	0.5 dl	x	x	x	x
		7MJ	x	0.5 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x