


			Dagens lätta					
<b>Basvecka 1 Söndag</b>			Veg					
			Skonkost					
<b>PROTEIN</b>	<b>Storlek</b>	<b>NNR-kost</b>	<b>A-kost</b>	<b>E-kost</b>	<b>Grov paté</b>	<b>Proteinred.</b>	<b>Fettred.</b>	
L	Plommonspäckad fläskkarré	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	x	x	x
	<i>(Skonkost naturell fläskkarré)</i>	<b>9MJ</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>x</b>	<b>55 g</b>	<b>x</b>
	á 100g	7MJ	1 st	1 st	0.5 st	x	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
L	Gräddsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
L	Chiligryta på nöt	12MJ	2 dl	2.25 dl	1.5 dl	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1.75 dl</b>	<b>2 dl</b>	<b>1.25 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>2 dl</b>
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	x	x	x
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x
L	Yoghurt	12MJ	1 msk	1 msk	1 msk	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 msk</b>	<b>1 msk</b>	<b>1 msk</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	1 msk	1 msk	1 msk	x	x	x
		5MJ	1 msk	x	x	x	x	x
L	Hamburgare (nötfärs)	12MJ	1.5 st	x	x	x	x	x
	á 100g	<b>9MJ</b>	<b>1 st</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	1 st	x	x	x	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
L	Dressing	12MJ	2 msk	x	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 msk</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	1 msk	x	x	x	x	x
		5MJ	1 msk	x	x	x	x	x
L	Ost	12MJ	1 skiva	x	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 skiva</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	1 skiva	x	x	x	x	x
		5MJ	1 skiva	x	x	x	x	x
L	Quornfilé	12MJ	x	3 st	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>2 st</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	2 st	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
L	Gräddsås	12MJ	x	1.25 dl	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	0.75 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Smörbakad sej á 100 g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	1.5 st	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>x</b>	<b>100 g</b>
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	1 st	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
M	Vitvinsås	12MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x
	<i>(Barnkost sweet chilisås)</i>	<b>9MJ</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>1 dl</b>	<b>x</b>	<b>1 dl</b>
		7MJ	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	0.75 dl	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
M	Barnkost Sweet chilisås	12MJ	1 dl	x	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>0.75 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
		5MJ	0.5 dl	x	x	x	x	x
M	Kycklingrisotto	12MJ	3 dl	3 dl	2 dl	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>2.5 dl</b>	<b>2.5 dl</b>	<b>1.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>150 g</b>	<b>x</b>
		7MJ	2 dl	2 dl	1 dl	x	x	x
		5MJ	1.5 dl	x	x	x	x	x
M	Kikärtorisotto	12MJ	x	3 dl	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>2.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	2 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Broccolisoppa	12MJ	x	2.5 dl	x	x	x	x
	<i>(Bröd, Smör,kokt skinka</i>	<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>2.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
	<i>se lista tillbehör soppa)</i>	7MJ	x	2 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x