


			Dagens lätta					
	<b>Basvecka 1 Tisdag</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	Stekt fläsk á 20 g	12MJ	5 st	5 st	4 st	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>4 st</b>	<b>4 st</b>	<b>3 st</b>	<b>x</b>	<b>40 g</b>	<b>x</b>
		7MJ	3 st	3 st	2 st	x	x	x
		5MJ	2 st	x	x	x	x	x
L	Fiskgryta med ajvar <i>(Skonkost fiskgryta. tomat)</i>	12MJ	2 dl	2.25 dl	1.5 dl	2.25 dl	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1.75 dl</b>	<b>2 dl</b>	<b>1.25 dl</b>	<b>2 dl</b>	<b>x</b>	<b>200g</b>
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	1.5 dl	x	x
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x
L	Broccolibiff á 60 g	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	Paprikasås	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	Korv stroganoff	12MJ	2 dl	2.25 dl	1.5 dl	2.25 dl	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1.75 dl</b>	<b>2 dl</b>	<b>1.25 dl</b>	<b>2 dl</b>	<b>1.2 dl</b>	<b>x</b>
		7MJ	1.25 dl	1.5 dl	1 dl	1.5 dl	x	x
		5MJ	1 dl	x	x	x	x	x
M	Nötfärsbiff á 110 g	12MJ	1.5 st	1.5 st	1 st	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>1 st</b>	<b>1 st</b>	<b>0.5 st</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>1 st</b>
		7MJ	1 st	1 st	0.5 st	x	x	x
		5MJ	0.5 st	x	x	x	x	x
M	Tzatziki <i>(Fettreducerad egen tzatziki)</i>	12MJ	1 dl	1 dl	0.75 dl	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>0.75 dl</b>	<b>0.75 dl</b>	<b>0.5 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>0.75 dl</b>
		7MJ	0.5 dl	0.5 dl	0.25 dl	x	x	x
		5MJ	0.25 dl	x	x	x	x	x
M	Quorn stroganoff	12MJ	x	2.25 dl	x	x	x	x
		<b>9MJ</b>	<b>x</b>	<b>2 dl</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
		7MJ	x	1.5 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Ängamatsoppa <i>(Bröd. smör. kokt skinka se lista tillbehör soppa)</i>	12MJ	x	2.5 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		12MJ						
		<b>9MJ</b>						
		7MJ						
		5MJ						