


				Dagens lätta				
	Basvecka 1 Torsdag			Veg				
				Skonkost				
	PROTEIN	Storlek	NNR-kost	A-kost	E-kost	Grov paté	Proteinred.	Fettred.
L	Ärtsoppa med fläsk	12MJ	2.5 dl	2.5 dl	2 dl	x	x	x
	(Bröd, smör, ost	9MJ	2.5 dl	2.5 dl	1.5 dl	x	x	2.5 dl
	se lista tillbehör soppa)	7MJ	2 dl	2 dl	1.25	x	x	x
		5MJ	1.5 dl	x	x	x	x	x
L	Lasagne (nötfärs)	12MJ	400 g	400 g	300 g	400 g	x	x
		9MJ	300 g	300 g	225 g	300 g	x	x
		7MJ	225 g	225 g	175 g	225 g	x	x
		5MJ	175 g	x	x	x	x	x
L	Ärtsoppa med morötter	12MJ	x	2.5 dl	x	x	x	x
	(även till proteinreducerad kost)	9MJ	x	2.5 dl	x	x	2 dl	x
		7MJ	x	2 dl	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x
M	Fiskgryta sej, fänkål, tomat	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	Aioli	12MJ	3 msk	3 msk	3 msk	x	x	x
		9MJ	2 msk	2 msk	2 msk	x	2 msk	x
		7MJ	2 msk	2 msk	2 msk	x	x	x
		5MJ	1 msk	x	x	x	x	x
M	Kycklinginnerfilé á 30 g	12MJ	4st	4 st	3st	x	x	x
		9MJ	3 st	3 st	2 st	x	x	x
		7MJ	2 st	2 st	1 st	x	x	x
		5MJ	1 st	x	x	x	x	x
M	Sås (kokosmjölk, curry, banan, persik	12MJ	1.5 dl	1.5 dl	1.5 dl	x	x	x
		9MJ	1.25 dl	1.25 dl	1.25 dl	x	x	x
		7MJ	1 dl	1 dl	1 dl	x	x	x
		5MJ	0.75 dl	x	x	x	x	x
M	Quornfile	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
M	Sås (kokosmjölk, curry, banan, pers	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
M	Spenat- och ostomelett	12MJ	x	400 g	x	x	x	x
		9MJ	x	300 g	x	x	x	x
		7MJ	x	225 g	x	x	x	x
		5MJ	x	x	x	x	x	x